

Resumen

Las técnicas de higiene oral tienen como objetivo la salud buco-dental, es decir el cuidado de los dientes, encías y boca. Un cepillado diario y correcto es imprescindible para prevenir las enfermedades más frecuentes causadas por la placa: caries y enfermedad periodontal. Como estudiantes de odontología nos corresponde difundir y facilitar a las personas dicha información, contando las ventajas, motivando, mostrando las técnicas más frecuentes y útiles. Promoviendo a que los adultos se instruyan e incorporen dichas medidas de higiene con la entrega de folletos con datos objetivos y muestras de la práctica. Así como también inculcárselo a los niños. Es importante considerar al individuo como un ser social y en consecuencia la odontología preventiva prioriza al individuo en relación con su entorno, con sus experiencias previas, con su autoestima y circunstancias sociales, económicas y culturales que pueden despertar en él una actitud negativa a la implementación de los cepillados, uso de hilo dental o colutorios dentales que mejorarían o aumentarían niveles de salud oral.



Introducción

Un cepillado dental eficaz elimina la placa dental supra y sub-gingival, evita las enfermedades orales y mantiene una buena higiene. Elimina los restos de alimentos y las tinciones de los dientes. El hilo dental elimina la placa y partículas de comida en lugares donde el cepillo dental no llega fácilmente y un enjuague bucal ayuda a reducir las bacterias en boca. Acercar las técnicas de higiene y que los individuos las implementen repercute directamente en su estado de salud, principalmente en niños quienes en formación incorporan estos hábitos y fomentan su cuidado y ausencia de caries. Las técnicas de higiene son tan importantes como también saber que un cepillo de cerdas suaves y cabeza pequeña es favorable para su manipulación y mayor eficacia y que se debe descartar cuando muestra señales de desgaste o cada 3 meses. En Odontología Preventiva y Social y en charlas educativas en escuelas priorizamos el uso de técnica de barrido horizontal para niños y la técnica de Bass para adolescentes y adultos.

Descripción del Caso

Para que las personas implementen un cepillado efectivo es necesario que conozcan diferentes técnicas de aplicación. Usamos en O.P.S: La técnica de Bass: el cepillo se coloca en un ángulo de 45° contra la unión del diente con la encía y luego se realiza un movimiento horizontal para remover la placa bacteriana. Para las caras internas de los incisivos se cepilla verticalmente y la superficie de masticación de molares y premolares con movimientos de frotamiento hacia adelante y atrás. La técnica horizontal: las cerdas del cepillo se colocan 90° con respecto al eje mayor del diente y el cepillo se mueve de atrás hacia adelante como en el barrido. Esta técnica está indicada en niños pequeños o con dificultades motrices importantes que no les permitan utilizar una técnica más compleja. La limpieza de la lengua y el paladar se efectúa con movimientos de barrido hacia adelante y se repite unas 6 a 8 veces en cada zona. Estas técnicas se explican y exponen con la utilización de macro modelos y cepillos, con la participación activa de los pacientes, actividades didácticas, informes para que los chicos transmitan y motivándolos a ellos como parte de la actividad preventiva para cuidar la salud oral.



Conclusiones

Implementar las técnicas de higiene ayuda a prevenir el desarrollo de bacterias y formación de caries. Si la patología ya está instalada ayuda a inhibir su crecimiento. Además mantiene una buena salud oral y estética. El cepillado es la más efectiva de las formas, educar a las personas en la prevención aumenta los niveles de salud de los ciudadanos influyendo positivamente en la transformación del entorno y en el fortalecimiento de una conducta ética y beneficiosa que llevaría a un aumento de bocas sanas e higiene responsable. Para nosotros en Odontología Preventiva y Social es indispensable que el paciente como primer medida entienda y pueda reproducir las técnicas de cepillado ya que es el punto de partida en todos los niveles de prevención.



Referencias

1. PRECONC (Programa de Educación Continua Odontológica No Convencional).
2. Módulos de Odontología Preventiva y Social: I, II, III, IV, V
3. Carranza – Newman. "Periodontología clínica". Editorial Mc Graw-Hill Interamericana. 8° edición. Año 1998. Capítulo I, II, VI.