



**Universidad  
de Valparaíso**  
CHILE



---

**CONSEJOS PARA MANTENER  
LA SALUD ORAL Y CUIDAR LOS  
DIENTES**

---

**Facultad de Odontología**  
Universidad de Valparaíso

---



## 1 LAVADO DE DIENTES

El cepillado de los dientes se debe realizar después de cada comida principal. Para eso te indicamos cómo hacerlo. Antes, te recomendamos utilizar un cepillo de cerdas o filamentos suaves y rectos y que su tamaño no sea más grande que dos de tus dientes.

A su vez, la pasta dental debe contener a lo menos 1.450 partes por millón de flúor y la cantidad a usar no debe exceder el tamaño de una arveja. La cifra indicada de flúor aparece en el tubo de todas las pastas dentales que se comercializan.

### Técnica de cepillado

- Coloque el cepillo de dientes formando un ángulo de 45° con las encías.
- Mueva el cepillo adelante y atrás suavemente con movimientos cortos que cubran los dientes por completo.
- Cepille los dientes por las superficies exteriores, las interiores y las de masticar.
- Para limpiar las superficies interiores de los dientes frontales, incline el cepillo en sentido vertical y realice varios movimientos arriba y abajo.
- Cepíllese la lengua para eliminar las bacterias.
- Limpiar entre los dientes a diario con seda dental o elementos de limpieza interdental





## 2 LAVADO DE PRÓTESIS DENTAL, APARATOS DE ORTODONCIA REMOVIBLES O PLANOS DE RELAJACIÓN

La limpieza mecánica de estos aparatos puede realizarse con un cepillo especial para este fin, de cerdas más duras y mango más amplio que faciliten su utilización. Esta limpieza hay que efectuarla a lo menos una vez al día. Como elemento de limpieza química se puede utilizar jabón líquido neutro y complementar la higiene con el uso de pastillas antisépticas efervescentes, una vez a la semana, las que se pueden adquirir en cualquier farmacia.

No se recomienda el uso nocturno de las prótesis dentales, ya que favorece la aparición de infecciones micóticas.

Se contraindica el uso de agua caliente, debido a que puede producir deformación o porosidades de la superficie de la prótesis.

### Procedimiento de higiene para aparatos removibles

- Retire los aparatos de la boca sobre el lavamanos lleno de agua o sobre un recipiente que contenga agua, para evitar que se deterioren si sufren una caída fortuita. Deje los aparatos en un lugar seguro.
- Enjuáguese la boca con abundante agua para retirar restos de alimentos y excesos de microorganismos
- Realice el siguiente procedimiento en la prótesis superior y después en la inferior. Recuerde que la limpieza de las prótesis debe ser realizada sobre el lavamanos lleno de agua o sobre un recipiente que contenga agua.
  - a. Sujete la prótesis superior firmemente, para que no se resbale.
  - b. Cepíllela cuidadosamente con jabón líquido neutro u otro limpiador no abrasivo, por su cara interna y externa, eliminando todos los restos de alimentos, placa bacteriana y adhesivos.
  - c. Enjuague las prótesis con abundante agua corriente.
- Si usa adhesivos, debe secar muy bien las prótesis antes de aplicarlo. El adhesivo se aplica en la cara interna, que es la que queda en contacto con las mucosas del reborde alveolar, en las cantidades indicadas por su odontólogo y que en general, son tres o cuatro porciones del tamaño de una arveja.





### 3 CONTROLES PERIÓDICOS Y URGENCIAS

Una vez que pase este periodo de pandemia, recurra a su dentista para hacer un control anual y una revisión del estado de su salud oral.

Durante este período, en caso de tener alguna urgencia dental, trate inicialmente de contactar a su dentista por vía remota, para hallar una solución al problema. En caso de que la urgencia requiera de una atención presencial procure acudir a la consulta tomando todos los resguardos necesarios y, por cierto, usar mascarilla. Asimismo, preocúpese de que su dentista y la auxiliar cuenten con todos los elementos de protección mínimos necesarios, como mascarillas, pantalla facial, gorro y bata desechable.



### 4 ALIMENTACIÓN SALUDABLE

En esta de confinamiento o cuarentena nuestra dieta se puede ver alterada debido a la ansiedad que nos genera esta situación. Evite consumir alimentos procesados o altos en azúcares y carbohidratos. Prefiera las frutas y verduras. Asimismo, evitar comer golosinas entre comidas y antes de dormir.





---

**CONSEJOS PARA MANTENER  
LA SALUD ORAL Y CUIDAR LOS  
DIENTES**

---

**Facultad de Odontología**  
Universidad de Valparaíso

---

ABRIL 2020