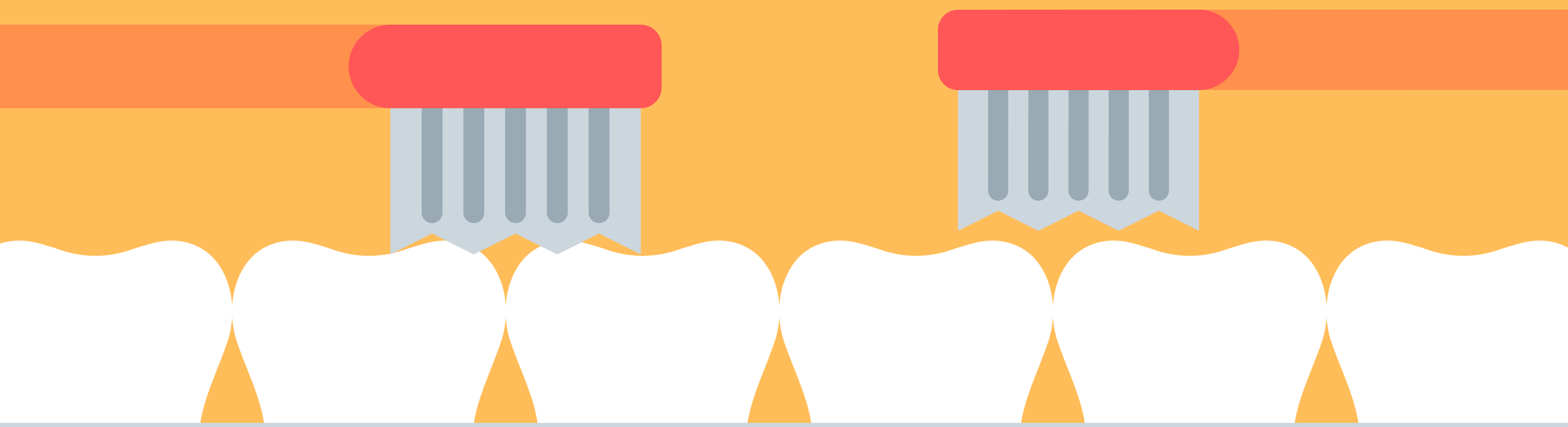
UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
DIRECCIÓN GENERAL DE PERSONAL
DIRECCIÓN DE LOS CENDI Y JARDÍN DE NIÑOS



Técnica de cepillado dental y uso de hilo dental como prevención

Elaboración: 11 de noviembre 2022
Vigencia: indefinida

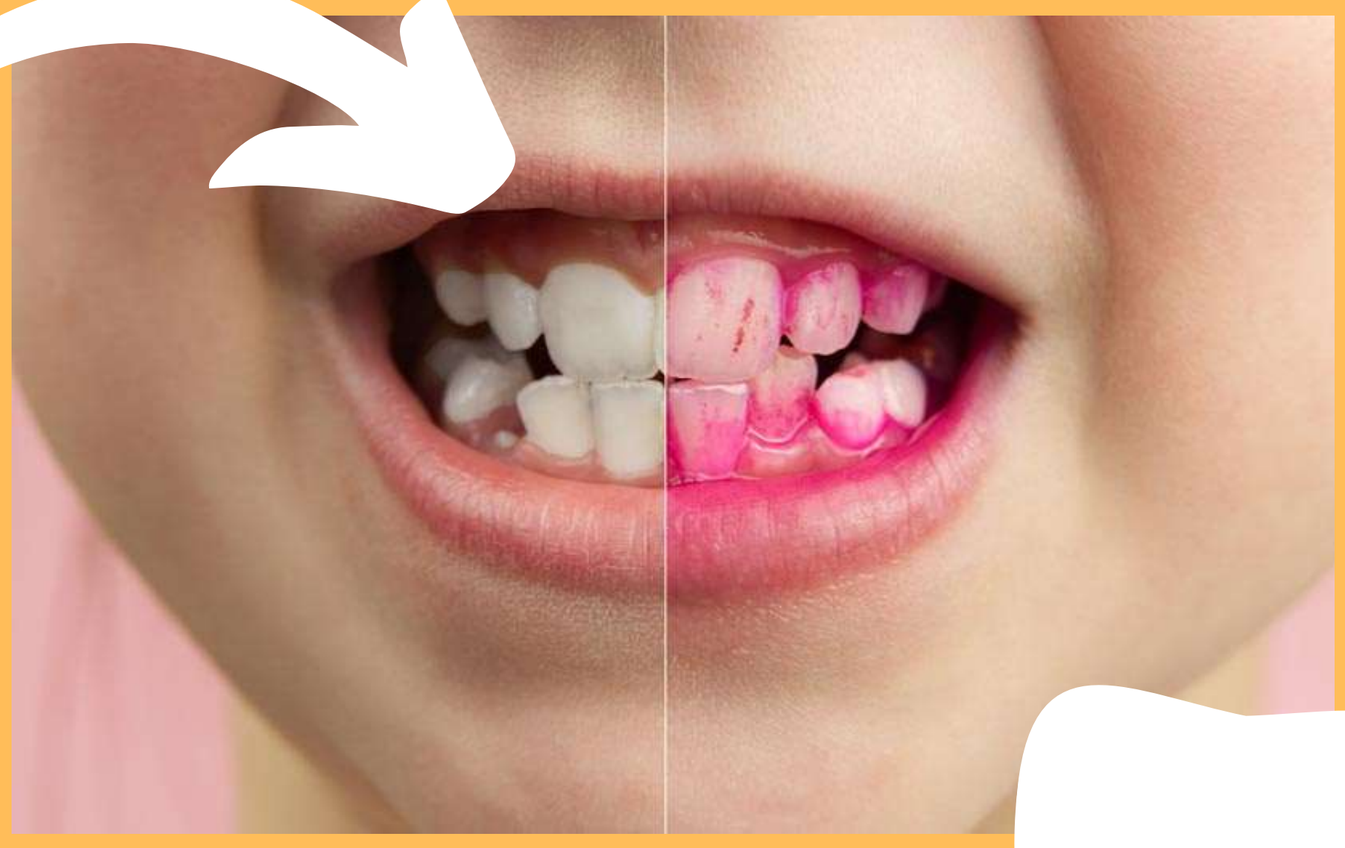
Estimadas Madres Usuarias:

La Comisión Mixta Permanente de los CENDI y Jardín de Niños a través de la Coordinación Médica quiere hacer de su conocimiento la importancia de una adecuada técnica de cepillado dental y uso correcto de hilo dental, para que los niñas y niños de los centros tengan un adecuado cuidado de sus dientes, ya que con la correcta técnica, el cepillado de dientes es una de las acciones más importantes para el control de las enfermedades bucales, incluidas las caries.

Importancia del cepillado dental

OBJETIVO

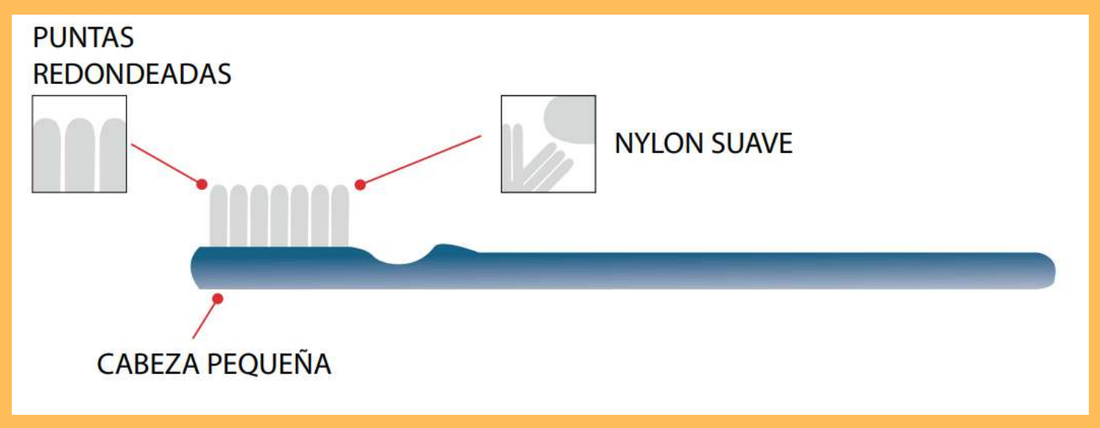
Desorganizar la placa bacteriana impidiendo que las bacterias produzcan los ácidos que dañan las capas externas de los dientes generando caries, e impide que las bacterias se acumulen en el espacio ubicado entre diente y encía, provocando inflamación de la encía o gingivitis.



Antes de la erupción dentaria la higiene bucal se realiza envolviendo el dedo índice con una gasa humedecida y se limpian al menos 2 veces al día, las encías, lengua, cara interna de las mejillas y paladar.

La higiene de la boca es parte de la higiene general del niño o niña, por tanto debe realizarse desde el nacimiento.

Al erupcionar el primer diente aproximadamente a los 6 meses de vida, debe iniciarse el cepillado de dientes con cepillo de cerdas suaves y una mínima cantidad de pasta de dientes.

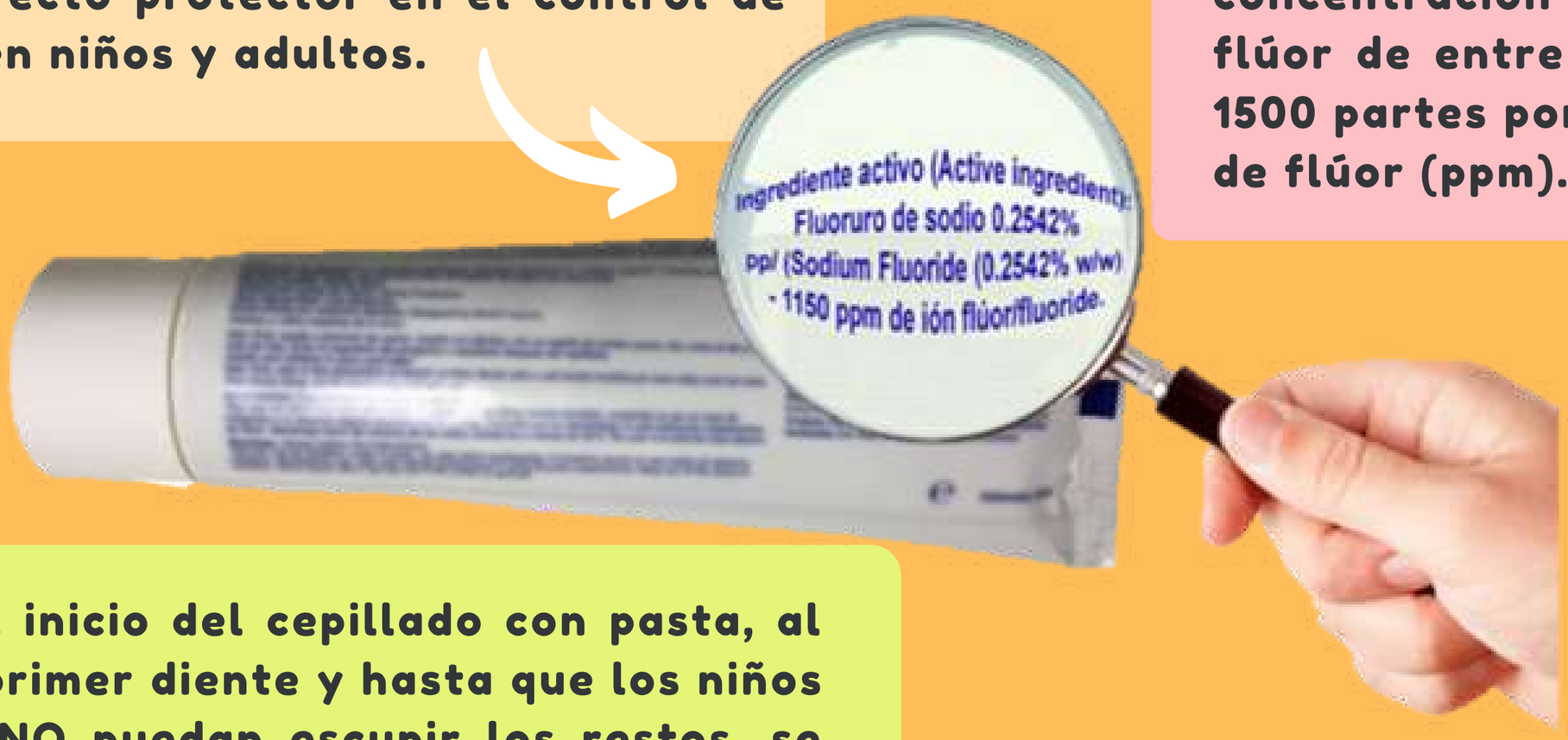


C E N D I

Datos del cepillado dental

El cepillado con pasta de dientes con flúor tiene un efecto protector en el control de las caries en niños y adultos.

Se debe utilizar una concentración de flúor de entre 1000 y 1500 partes por millón de flúor (ppm).



Desde el inicio del cepillado con pasta, al salir el primer diente y hasta que los niños y niñas <u>NO</u> puedan escupir los restos, se recomienda utilizar una mínima cantidad de pasta de dientes.

Para los niños y niñas que ya han aprendido a escupir los restos de pasta y saliva, se recomienda utilizar un poco más de cantidad

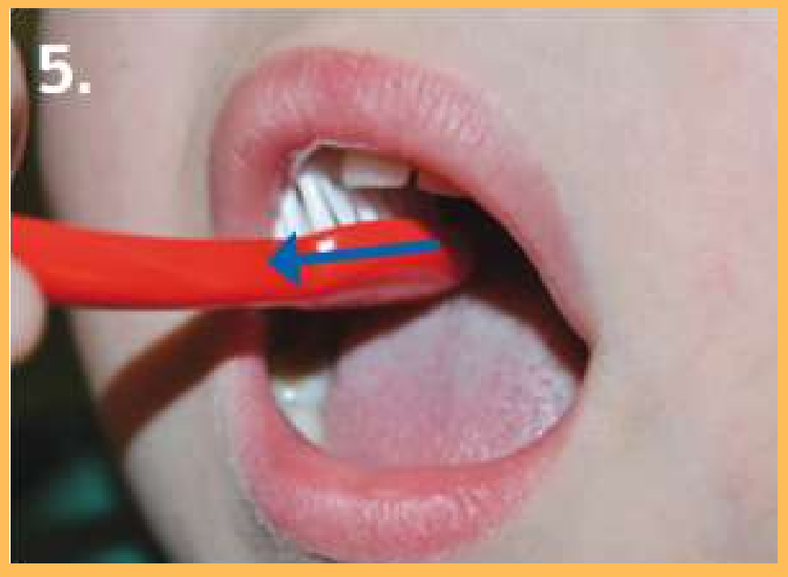
La pasta de dientes, debe ser siempre proporcionada por un adulto responsable y luego guardada fuera del alcance de niños y niñas.

CENDI

Técnica de cepillado dental

La técnica recomendada es **TÉCNICA CIRCULAR**

Con los dientes juntos, cepillarlos todos en círculo, como ruedas de bicicleta, abarcando desde el borde de la encía del diente superior al inferior.



Cepillar las muelitas, en las partes que se mastica, con movimientos de arrastre de atrás hacia delante.

Se estima una duración aproximada de 2 minutos.

Cepillar también la lengua con movimientos suaves de arrastre, de atrás hacia adelante.

Importancia de Hilo dental

El uso del hilo dental debería iniciar cuando su hijo tenga alrededor de 3 años de edad, bajo las instrucciones del dentista.

El uso del hilo dental también ayuda a:

- ☑ Eliminar los restos que se adhieren a los dientes y encías en medio de los dientes.
- ☑ Pulir las superficies de los dientes.
- ☑ Controlar el mal aliento.

El uso del hilo dental debería de llevarse a cabo al menos una vez al día

Los portahilos, pueden ser útiles para las personas que están aprendiendo cómo usar el hilo dental

1. Tomar unos 45 cm de hilo y enrolla la mayor parte en uno de tus dedos medios y el resto en el mismo dedo de la otra mano. Deja de 3 a 5 cm para poder ir avanzando entre los dientes.
2. Mantén el hilo tenso entre los dedos pulgar e índice, y desliza suavemente entre los dientes hasta llegar por debajo de la línea de la encía.
3. Curva el hilo dental en forma de C suavemente entre encías y dientes con un movimiento de barrido. Repita esta acción en todos los espacios entre diente y diente.
4. Recuerde utilizar secciones de hilo limpio, a medida que va avanzando de diente a diente.

BIBLIOGRAFÍA

- Merino, M. E., & Fajardin, N. (2016). Orientaciones técnicas para realizar el cepillado de dientes de niños y niñas que asisten a establecimientos de educación parvularia (2.a ed., Vol. 1). Ministerio de Salud. https://diprece.minsal.cl/wrdprss_minsal/wp-content/uploads/2016/12/07.12.2016_OT-CEPILLADO-DE-DIENTES-FINAL-DIGITAL.pdf
- Uso del hilo dental y los niños. (s. f.). Stanford Children's Health. Recuperado 7 de enero de 2022, de https://www.stanfordchildrens.org/es/topic/default?id=flossing-and-children-90-P04955