



¿QUÉ TÉCNICA DE CEPILLADO ES LA CORRECTA PARA MANTENER UNA BUENA SALUD BUCAL?

La mayoría de las personas saben que cepillarse los dientes dos veces al día es una de las prácticas más importantes para eliminar la placa y las bacterias, para de esa forma mantener los dientes limpios. Sin embargo, el cepillado solo puede ser efectivo si las personas utilizan la técnica correcta.

Las personas **deben cepillarse con pequeños movimientos circulares**, teniendo cuidado de cepillar la parte delantera, trasera y superior de cada diente. Este **proceso debe durar entre 2 y 3 minutos**. Las personas deben evitar los movimientos de ida y vuelta.

Asimismo, **cepillarse los dientes con demasiada fuerza o utilizar un cepillo de dientes de cerdas duras puede dañar el esmalte dental y las encías**. Los efectos de esto pueden incluir sensibilidad dental, daño permanente al esmalte protector de los dientes y erosión de las encías.

La Asociación Dental de Estados Unidos (ADA) recomienda **usar un cepillo de dientes que tenga cerdas suaves**. También advierten que las personas deben **cambiar su cepillo de dientes cada 3 meses o cuando los extremos comiencen a verse deshilachados**, lo que suceda primero.

CLICKISALUD

Síguenos en nuestras redes sociales

