

# SALUD BUCAL

INFORMACION PARA ADULTOS



## CEPILLADO Y USO DE HILO DENTAL

### La salud bucal de los adultos

La salud bucal es importante para las personas de todas las edades. La salud bucal está vinculada a la salud general y puede afectar el bienestar físico, psicológico, económico y social. Una boca sana ayuda a las personas a disfrutar de la comida, masticar mejor, comer bien, mantener un aliento fresco y evitar el dolor y la pérdida de dientes. Con una buena higiene bucal y visitas periódicas al dentista, puedes mantener su salud bucal por muchos años.



**HRSA**  
Health Resources & Services Administration



Enero de 2023

## Cepillado

El cepillado elimina la placa dental, que es una película adherente e incolora de bacterias sobre la superficie de los dientes. Si no se elimina la placa, parte de ella puede endurecerse debajo de la línea de las encías e irritarlas.

## Uso del hilo dental

El hilo dental elimina la placa dental entre los dientes, donde el cepillo no puede llegar. Si no se elimina, la placa dental puede acumularse y causar caries y enfermedades de las encías.

- Siga la guía paso a paso (consulte la página siguiente).
- Use herramientas que le faciliten el uso del hilo dental (vea la página 4).
- Use hilo dental regularmente.

## ¿Qué tipo de cepillo de dientes?

- Use un cepillo de cerdas suaves que sea lo suficientemente pequeño para llegar a todas las áreas de su boca.

## ¿Qué tipo de hilo dental?

- El hilo dental con cera, sin cera, con sabor o normal hace lo mismo.

## ¿Qué pasa si es difícil usar hilo dental?

- Si es difícil usar hilo dental, hay herramientas que pueden ayudarte.

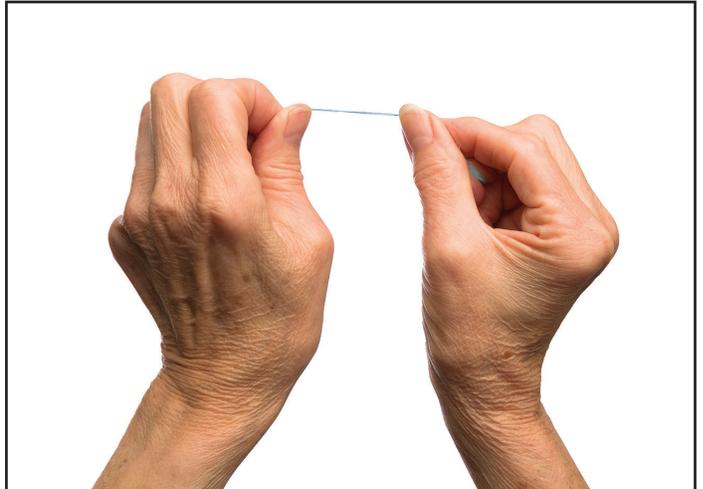
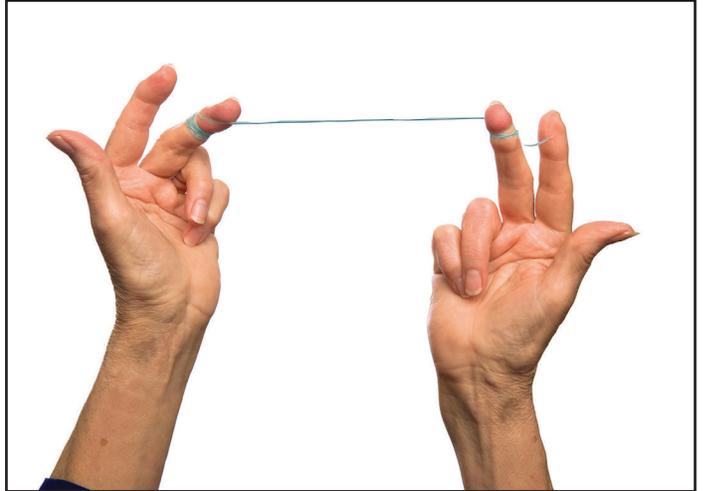


Mantenga su dentadura postiza limpia y libre de residuos de alimentos y bebidas que puedan causar manchas o mal aliento. Cepille las dentaduras postizas todos los días con un producto para el cuidado de las mismas y remójelas en agua o en un líquido limpiador de prótesis por la noche. Asegúrese de dejarlos fuera de su boca mientras duerme para evitar el dolor de las encías.

## Uso del hilo dental paso a paso

Siga estos pasos para usar hilo dental:

- Use un hilo de hilo dental de aproximadamente un pie de largo (~30cm). Enrolle los extremos fragmento alrededor del dedo medio de cada mano.
- Sujete el hilo dental entre el pulgar y el índice de cada mano.
- Pase el hilo suavemente entre los dientes hasta que llegue a la línea de las encías. No “rompa” ni fuerce el hilo dental para que pase entre los dientes—ya que podría dañar las encías.
- Curve el hilo en forma de letra “C” alrededor de cada diente, manteniéndolo en contacto con el lado del diente. Deslice el hilo dental hacia arriba y hacia abajo por debajo de la encía.
- Haga esto para ambos lados de cada diente, un lado a la vez. Ajuste la hebra de hilo dental un poco a medida que avanzade diente a diente para que esté limpio para cada uno de ellos.
- Asegúrese de usar hilo dental en todos los dientes, incluida la parte posterior de los últimos dientes de cada lado.
- Use herramientas de limpieza con el hilo dental si es necesario (vea la página siguiente).



## Herramientas de hilo dental



### Soporte para hilo dental

Una pequeña herramienta de plástico con un mango que sostiene un fragmento de hilo dental. No necesita envolver el hilo dental alrededor de sus dedos cuando usa esta herramienta.



### Roscador de hilo dental

Un lazo de plástico que ayuda a pasar el hilo dental a través de espacios reducidos o de difícil acceso, como entre dientes amontonados, coronas y fundas dentales, o debajo de puentes dentales.



### Hilo dental de agua

Un dispositivo que rocía agua entre los dientes.



### Interdental

Un cepillo muy pequeño (360°) con un mango en forma de cilindro, tubo o pino. Se puede utilizar para limpiar entre los dientes. También se le llama cepillo proxy.

## Cepillado dental

Para mantener sus dientes sanos, es importante eliminar la placa dental pegajosa y las bacterias (gérmenes) que pueden causar caries y enfermedades de las encías.

- Enfermedad de las encías—si la placa no se elimina, irritará las encías, que pueden enrojecerse, inflamarse y sangrar fácilmente. Estos son signos de gingivitis. La gingivitis es una forma leve de enfermedad de las encías, y normalmente se puede revertir con el cepillado diario y el uso del hilo dental. Una enfermedad de las encías grave o no tratada puede causar la pérdida de los dientes. Si hay áreas en la boca en las que las encías se han separado de los dientes (lo que se denomina recesión de las encías), las raíces expuestas de los dientes también pueden sufrir caries.
- Caries (cavities)—incluso los dientes que ya tienen empastes corren el riesgo de sufrir caries. Las bacterias en la placa pueden penetrar debajo de un empaste partido o roto y causar nuevas caries.

## Consejos de cepillado

- Usa pasta dental con flúor. El flúor es un mineral natural que protege los dientes de las caries (cavities). Funciona al fortalecer la superficie externa dura del diente, llamada esmalte, para resistir las caries.
- Incline las cerdas hacia la línea de las encías para que limpien entre las encías y los dientes.
- Cepille suavemente con pequeños movimientos circulares. No frote con fuerza de un lado a otro.
- Cepille todos los lados de cada diente.
- Cepille su lengua para eliminar las bacterias y ayudar a mantener un aliento fresco.



## Visitas al dentista

Debe tener citas y revisiones odontológicas regulares. Las limpiezas profesionales son tan importantes como el cepillado y usar el hilo dental en casa. Los exámenes regulares pueden identificar problemas tempranamente, antes de que causen dolor o infección innecesaria. Recuerde, las visitas preventivas son indoloras y pueden ayudarlo a evitar un tratamiento más costoso. Para su visita al dentista, asegúrese de traer una lista actualizada de todos los medicamentos que consume, si tiene alergias, conocidas y cualquier información sobre su facturación o seguro.

En estas visitas, el dentista o higienista dental revisará su historial médico y le sugerirá una rutina de higiene bucal que puede facilitarle las cosas. El dentista también puede recetar una pasta de dientes especial o un enjuague bucal para ayudar a prevenir las caries o un enjuague bucal para combatir los gérmenes que causan la enfermedad de las encías. Siga las instrucciones de uso de la clínica dental.

Para obtener más información sobre cómo encontrar atención dental gratuita o de bajo costo, visite:

■ [findahealthcenter.hrsa.gov](https://findahealthcenter.hrsa.gov)

■ [nidcr.nih.gov/espanol/temas-de-salud/como-encontrar-cuidados-dentales](https://nidcr.nih.gov/espanol/temas-de-salud/como-encontrar-cuidados-dentales)

Esta publicación fue preparada para el Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU., Administración de Recursos y Servicios de Salud, con el número de contrato 75N98018D00055.

Salud bucal: Información para adultos - El uso del hilo dental y el cepillado no tiene derechos de autor. Los lectores son libres de duplicar y utilizar toda o parte de la información contenida en esta publicación; sin embargo, es posible que se requiera permiso para reproducir las fotografías e imágenes.

Créditos fotográficos: fotos de portada, en el sentido de las agujas del reloj desde la parte superior derecha: imagen de propiedad de la HRSA y de dominio público; todas las demás imágenes se utilizan bajo licencia. ©Adobe Stock; página 2, fotos superiores, en el sentido de las agujas del reloj desde abajo a la derecha: imagen del hilo dental es de propiedad de la HRSA y de dominio público; todas las demás imágenes se han utilizado con permiso del Instituto Nacional de Investigación Dental y Craneofacial. Salud

Bucal y Envejecimiento: Información para cuidadores. Bethesda, Maryland: Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU., agosto de 2022; foto inferior: imagen usada bajo licencia. ©Adobe Stock; página 3, imágenes utilizadas con permiso del Instituto Nacional de Investigación Dental y Craneofacial.

Salud Bucal y Envejecimiento: Información para cuidadores. Bethesda, Maryland: Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU., agosto de 2022; página 4, todas las imágenes son propiedad de la HRSA y son de dominio público; página 5, imagen propiedad de la HRSA y de dominio público.

En cumplimiento del artículo 1320b-10 del Título 42 del Código de los Estados Unidos, esta publicación no se puede reproducir, reimprimir ni redistribuir por una tarifa sin la autorización específica por escrito de HHS.

Esta comunicación fue impresa, publicada o producida y difundida a expensas de los contribuyentes estadounidenses.

La representación de cualquier producto en particular en estos materiales no constituye una aprobación o recomendación por parte del gobierno federal.

Para obtener más información, escanee el código con la aplicación de la cámara de su teléfono inteligente o visite:

[hrsa.gov/oral-health](https://hrsa.gov/oral-health) (en inglés)

