

Técnica de cepillado para niños:

- Usa una pequeña cantidad de pasta de dientes (del tamaño de un chícharo).
- Prefiere un cepillo dental de cerdas suaves.
- Evita que los menores traguen la pasta de dientes.
- Utiliza preferentemente pasta para niños, ya que contiene la cantidad exacta de flúor, la cual pueden consumir sin riesgo, en caso de tragarla.
- Cepilla suavemente las superficies interior y exterior de cada diente, de atrás hacia adelante.
- Limpia la superficie de masticación de las muelas.
- Utiliza la punta del cepillo para limpiar la parte posterior de los dientes frontales, tanto superiores como inferiores.
- Procura cepillar la lengua para eliminar las bacterias.



DESCARGA Y COMPARTE



LA VERSIÓN DIGITAL
CE: 234/F/060/24

Mayor información:
Instituto de Seguridad Social
del Estado de México y Municipios
Subdirección de Salud, ISSEMYM.
Edificio Tella, primer piso, 21 de Marzo núm. 101,
esq. Ezequiel Ordóñez, col. La Merced,
Toluca, Estado de México.
☎ 722 226 19 00, exts.: 135 10 61 y 135 10 64.



OFICIALÍA MAYOR

issemym

Técnica de cepillado

El cepillado es una actividad necesaria para eliminar la placa dental que provoca caries y gingivitis.

Toma nota:

Para efectuar la limpieza bucal, los dentistas recomiendan que esta se lleve a cabo por grupo de dientes, iniciar de atrás hacia delante, de la siguiente manera:



Incisivos



Caninos



Premolares



Molares

- Todos los dientes y molares por fuera.
- Todos los dientes y molares por dentro.
- Todos los molares por encima.



Para una limpieza dental correcta debes:

- Colocar el cepillo a lo largo de la encía, marcando un ángulo de 45 grados.
- Pasar el cepillo de adelante hacia atrás, de 10 a 15 veces, para remover la placa dentobacteriana.
- Cepillar las superficies internas de cada diente.
- Limpiar la cara interna de los dientes superiores e inferiores, con el cepillo en posición vertical.
- Emplear movimientos de adelante hacia atrás para las superficies de masticación.
- Cepillar también la lengua y utilizar hilo dental.
- En caso de usar prótesis dental removible, retirarla y cepillarla con la misma técnica.
- El tiempo de cepillado deberá ser mínimo de 2 minutos por sesión.

