



Image not found
https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfamilia_log



Image not found
[https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia_log](https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfamilia_log)



Image not found
[https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia_log](https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfamilia_log)



Image not found
[https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia_log](https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfamilia_log)

Cepillado de los dientes

¿Por qué debemos cepillarnos los dientes?

Cepillar los dientes sirve para limpiarlos de la *placa bacteriana*, que es una capa pegajosa de bacterias que se forma sobre los dientes y las encías. La placa produce ácidos que atacan el esmalte de los dientes y que pueden dar lugar a la caries y también irritar las encías (lo que llamamos *gingivitis*). La gingivitis, a la larga, produce una enfermedad (*enfermedad periodontal*) que es la principal causa de pérdida de dientes en adultos.

La mejor manera de eliminar la placa es cepillando los dientes y limpiando entre los dientes cada día. Para hacerlo correctamente necesitaremos:

1. Cepillo de dientes: el tamaño y forma del cepillo dental deben adaptarse a la boca de cada persona, para que pueda llegar a todas las zonas con facilidad. Se debe cambiar el cepillo cada 2-3 meses para que se mantenga en perfecto estado.
2. Pasta de dientes con flúor que ayuda a proteger los dientes contra las caries.
3. Hilo o cepillos interdentes: la limpieza interdental una vez al día, con hilo dental o limpiadores especiales, elimina la placa de entre los dientes, donde el cepillo no llega, y es fundamental para evitar la enfermedad periodontal.

¿Cómo se cepillan los dientes?

Para ayudar a los hijos a lavarse los dientes, primero han de aprender los adultos. En los dos videos del Colegio Oficial de Odontólogos y Estomatólogos de España se enseñan, con imágenes muy claras, los pasos del cepillado correcto ([abajo](#)) y de la limpieza interdental.

- Poner el dentífrico sobre el cepillo.
- Conviene seguir un orden, por ejemplo dividiendo mentalmente la dentadura en cuatro cuadrantes, dos arriba y dos abajo.
- Empezar con la **parte superior, caras externas** de los dientes. El cepillo se colocará de forma horizontal y perpendicular al diente, ligeramente inclinado hacia la encía.
- Hacer movimientos de cepillado descendentes, siempre desde la encía hacia el borde de los dientes, separar, volver arriba, repetir, de encía a borde del diente (no al revés), diente por diente.
- Después de las caras externas, pasar a las **caras internas** con igual técnica.
- Luego pasar a las **caras triturantes**, éstas se cepillan con movimientos horizontales adelante y atrás.
- Pasar al siguiente cuadrante de la arcada superior y repetir el proceso.
- Después pasar a la **parte inferior**, empezando también por las **caras externas**, cepillo perpendicular, inclinado hacia la encía ligeramente, y movimientos desde la encía hacia el borde del diente.
- Después seguir con las caras **internas**.
- Para la cara interna de los incisivos (dientes delanteros), tanto superiores como inferiores, se utiliza la punta del cepillo.
- Posteriormente es recomendable cepillar la lengua, con el cepillo perpendicular y haciendo barridos siempre hacia adelante. Para que no dé náuseas es conveniente sacar bien la lengua para cepillarla.

Otra técnica de cepillado

Los niños no hacen bien los movimientos de arriba abajo. Aprenden antes el cepillado con movimientos horizontales. Con la misma posición del cepillo se frotarían de dos en dos los dientes y muelas horizontalmente, recorriendo toda la altura del diente e insistiendo en el punto donde comienza la encía. Se seguirá un recorrido sistemático, igual que con la técnica del cepillado vertical.

Limpieza interdental

Es el complemento perfecto del cepillado. Elimina los restos de alimentos que quedan entre los dientes. Se debe realizar una vez por día.

Se debería empezar la utilización de hilo dental a partir de que los dientes contactan entre sí, entre los 2 y los 6 años de edad, aun que puede tardar varios años en dominar la técnica vale la pena iniciarles.

Sacar unos 40 cm de hilo dental y enrollar cada extremo en el dedo medio de cada mano, según se ve en el vídeo. Soltar de un lado y recoger con índices y pulgares según se ensucia. Meter la seda suavemente con presión contra diente, nunca contra la encía, y pasar entre cada 2 dientes, barriendo la cara lateral de uno y luego del otro diente que forman cada espacio, desde la encía al borde del diente, sin olvidar la cara posterior de la última muela de cada lado.

Hay personas que tienen problemas manejando el hilo dental y prefieren otro tipo de limpiador interdental: cepillos especiales, varillas... preguntar al dentista cómo usarlos correctamente para no lesionar las encías.

¿Cómo se le cepillan los dientes a un hijo?

Para limpiar los dientes a un niño en edad escolar lo más práctico puede ser ponerse detrás del niño con su cabeza apoyada en el cuerpo del adulto. Si es un niño pequeño puede ser más fácil hacerlo con el niño tumbado y el mayor por detrás.

Hasta que el niño tenga unos 6 años la limpieza la deben de realizar los adultos, y después de esta edad no está de más supervisarla.

¿Se puede utilizar un cepillo eléctrico?

Los cepillos eléctricos pueden ser tan eficaces eliminando la placa bacteriana como un cepillo manual, siempre que se sea meticuloso en su uso.

Si son de los que tienen un movimiento rotatorio alternativo (giran en un sentido y en el otro) no necesitan que hagamos movimientos con la mano, tan solo aplicarlo sobre el diente y deslizarlo de un lugar a otro hasta recorrer toda la dentadura.

Los cepillos eléctricos que solo giran en un sentido deben utilizarse con movimientos rotatorios sobre cada diente.

No está claramente demostrado cuál sistema limpia mejor.

Hay odontólogos partidarios y detractores del cepillo eléctrico.

Se dispone de un vídeo del Colegio Oficial de Odontólogos y Estomatólogos de España donde explican la [técnica del cepillado con cepillo eléctrico](#).

Artículo elaborado en colaboración con el [grupo PrevInfad](#)

Artículo publicado el 26-8-2012, revisado por última vez el 12-12-2018

La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.

Este texto, perteneciente a la [Asociación Española de Pediatría](#), está disponible bajo la [licencia Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 España](#).

Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:

<https://enfamilia.aeped.es/prevencion/cepillado-dientes>