

## Técnicas de cepillado y ámbitos de aplicación

Barbara Kortemeyer

(*Quintessenz Team-Journal*. 2010;40:441-5)

### La limpieza dental: una habilidad adquirida

Una buena higiene bucal es imprescindible para mantener sanos los dientes y las encías. Desafortunadamente, llevar a cabo una limpieza dental correcta no es una habilidad innata en el hombre, sino que debe aprenderse. Una buena higiene bucal implica conocer las técnicas de cepillado adecuadas así como los instrumentos necesarios para ponerlas en práctica.

### Trabajo de equipo

Para instaurar unos hábitos correctos de higiene bucal es imprescindible la participación de personal especializado, dado que en primer lugar ha de determinarse cuál es la técnica de cepillado más adecuada. No todas las técnicas son válidas para todos los pacientes, porque al igual que con las gafas –adaptadas a la agudeza visual de cada paciente– es necesario determinar qué procedimiento es más adecuado en cada caso.

Los auxiliares de odontología con formación específica en profilaxis son los profesionales idóneos para enseñar a los pacientes las técnicas más adecuadas de cepillado y cuidado de los dientes. Para ello, es necesario determinar en primer lugar junto con el paciente cuál es el estado

de su cavidad oral y si presenta algún tipo de «problema» específico. La edad del paciente y sus habilidades motoras son también dos factores determinantes. Debe tenerse en cuenta que cuanto más domine la técnica el paciente y más cómodo se sienta con ella, más la pondrá en práctica.

Una vez determinada la técnica más adecuada es necesario elegir también el instrumento más idóneo, es decir, el cepillo de dientes que mejor se ajuste a la técnica elegida. Por lo general, el cepillo tiene que ser de material plástico, con un grado de dureza de suave a medio, redondo y pulido y con varios penachos de cerdas (*multi-tufted*).

Indique a su paciente que tiene que lavarse los dientes durante aproximadamente 3 min por la mañana, después del desayuno, y muy especialmente por la noche, antes de acostarse.

Practique la técnica de cepillado con el paciente cada vez que éste acuda a la consulta de acuerdo con el principio de *learning by doing* (aprender haciendo). El objetivo es que el paciente encuentre la forma más cómoda y eficaz de poner en práctica la técnica de cepillado elegida. Es aconsejable empezar por los puntos más complejos, los «puntos débiles», dado que al inicio el paciente está más motivado y suele cepillarse mejor que hacia el final. Estos puntos se encuentran por lo general en la cara interna de los dientes. También suelen descuidarse los puntos en los que el paciente gira el cepillo para cepillar en la otra dirección. Antes de enseñar al paciente a cepillarse, es recomendable realizar una revisión para determinar exactamente cuáles son los puntos débiles en la higiene bucal del paciente. Esta revisión no sólo le permite obtener información para la posterior instrucción

---

Correspondencia: B. Kortemeyer.

Academia de formación continua del Colegio de odontólogos de Westfalen-Lippe.

Auf der Horst 29/31. 48147 Münster, Alemania.

Correo electrónico: barbara.kortemeyer@zahnaerzte-wl.de



Figura 1. Cepillo con cabezal multinevel.



Figuras 2a y 2b. Técnica de cepillado circular de Fones.  
 a) La limpieza de la cara externa se lleva a cabo con el cepillo en un ángulo de 90° y pequeños movimientos circulares sobre encías y dientes. De esta forma las cerdas penetran en los espacios interdentales.  
 b) La limpieza de la cara interna se realiza con el cepillo lo más vertical posible y movimientos en zig-zag en sentido mesial y distal.



del paciente, sino también recabar argumentos para convencerle de la necesidad de realizar una correcta higiene bucal. Si muestra al paciente déficits de limpieza será más fácil convencerle de que debe variar sus hábitos de cepillado para conservar unos dientes sanos.

### ¿Cuál es la técnica más adecuada para cada persona?

#### Técnica circular de Fones

La técnica de cepillado según Fones es la más fácil de aprender para pacientes inexpertos, por lo que está especialmente indicada para niños, pacientes con dificultades motoras y pacientes sin problemas dentales relevantes.

Para esta técnica debe utilizarse un cepillo con cabezal multinevel (fig. 1), que limpia correctamente incluso la zona interproximal. La técnica de Fones consiste en el cepillado de la cara externa de los dientes con la boca abierta mediante pequeños movimientos circulares sobre encías y dientes con el cepillo colocado en un ángulo de 90° (fig. 2a). Los movimientos circulares deben repetirse de 5 a 8 veces por cada par de dientes, ejerciendo la presión suficiente para que las cerdas lleguen a los espacios interdentales. La cara interna de los dientes, por el contrario, debe limpiarse con el cepillo lo más vertical posible (fig. 2b) realizando movimientos en zig-zag. Para la cara oclusal se utilizan de nuevo pequeños movimientos circulares con los que se logra una limpieza óptima de las fisuras y se puede abandonar el movimiento de cepillado de izquierda a derecha, más ineficaz.

timia de las fisuras y se puede abandonar el movimiento de cepillado de izquierda a derecha, más ineficaz.

#### Técnica de Bass

La técnica de Bass está especialmente indicada para pacientes con gingivitis o periodontitis grave porque permite lograr una buena limpieza de la zona del surco gingival, que en presencia de estos cuadros es particularmente importante. Utilizado correctamente, este procedimiento permite que las cerdas del cepillo penetren hasta el surco y lo limpian a fondo.

El cepillo más adecuado para la técnica de Bass es el de cerdas planas (fig. 3).

Para limpiar las caras interna y externa de los dientes el cepillo se coloca en un ángulo de 45° (fig. 4) con una mitad de las cerdas sobre el diente y la otra mitad sobre la encía de modo que las cerdas se introduzcan en el surco gingival. A continuación se realizan pequeños movimientos vibratorios, procurando que las cerdas se encuentren en todo momento en el interior del surco. De esta forma es posible desprender la placa y eliminarla definitivamente mediante un movimiento de barrido hacia la corona dentaria.

Las caras oclusales deben limpiarse mediante movimientos circulares.

Está demostrado que, a la hora de limpiar la cara interna de los dientes anteriores y anterosuperiores, los pacientes suelen tener dificultades para mantener el



Figura 3. Cepillo con cerdas planas indicado para la técnica de Bass.

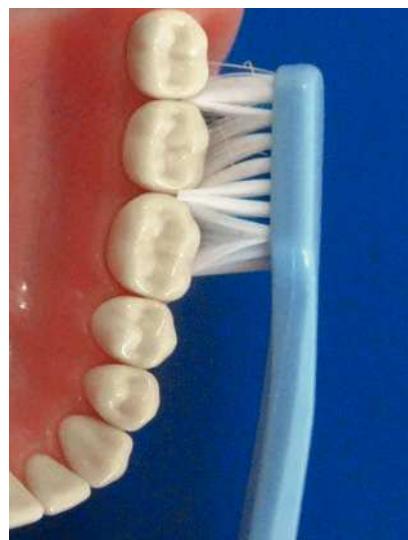


Figura 4. Técnica de Bass: la limpieza de las caras interna y externa se lleva a cabo con el cepillo en un ángulo de 45° y movimientos vibratorios seguidos de movimientos de barrido hacia la corona dentaria.



Figura 5. Cepillo con cerdas extra suaves.

ángulo de 45° y realizar los movimientos de vibración y barrido. Por este motivo puede aconsejarse al paciente que sustituya estos movimientos por movimientos de zig-zag (véase «Técnica de Fones»).

### Técnica de Stillman modificada

La técnica de Stillman modificada es la que presenta un mayor grado de dificultad para el paciente. Por consiguiente, este método sólo debería recomendarse a aquellos pacientes que realmente lo necesiten, dado que con esta técnica el nivel de limpieza del surco gingival no suele ser satisfactorio.

La técnica de Stillman modificada es recomendable, por ejemplo, en el caso de pacientes con recesiones importantes, defectos cuneiformes o grietas de Stillman que requieren una técnica de cepillado no agresiva con el fin de no agravar los problemas existentes. Indique a su paciente que sólo debe utilizar esta técnica en los puntos que presenten dichos problemas. Esto significa que si la recesión se encuentra en la cara vestibular del diente 13, el paciente sólo tiene que aplicar la técnica Stillman en ese diente y cepillar el resto con la técnica de Fones.

Si además de recesiones importantes el paciente presenta una periodontitis o gingivitis grave, no debe utilizar la técnica de Stillman debido a que con ésta la limpieza obtenida del surco gingival es insuficiente. Los cepillos

más adecuados para la técnica de Stillman son los de cerdas extra suaves (fig. 5). El cepillo debe colocarse paralelo a los dientes (fig. 6a), con las cerdas apuntando hacia el ápice radicular. A continuación, se ejerce un poco de presión y se hace girar el cepillo (fig. 6b) para que las cerdas penetren en los espacios interdentales. Acto seguido se realizan movimientos vibratorios suaves (fig. 6c) y un movimiento de barrido en sentido coronal (fig. 6d).

### Profilaxis SOLO

El método profiláctico SOLO desarrollado por el odontólogo alemán Ralf Petersen se basa en un concepto radicalmente distinto. Este método de limpieza dental está pensado para que pueda utilizarlo cualquier paciente. En esta técnica se utiliza un cepillo de un solo penacho de cerdas (fig. 7) con el que se limpia cada diente por separado (de ahí el nombre de «SOLO»). No hay ninguna técnica de cepillado específica para la profilaxis SOLO, aunque se recomienda que el paciente siga la curvatura del diente a la hora de cepillarse. Para los espacios interdentales se recomienda utilizar cepillos interproximales (SOLO STIX). Otra de las particularidades que presenta la profilaxis SOLO es que en la mayoría de los casos no se utiliza pasta dentífrica. Las consultas que trabajan con el método SOLO suelen invertir de dos a tres sesiones en explicar a los pacientes cómo utilizar correctamente



Figuras 6a a 6d. Técnica de Stillman modificada.  
 a) El cepillo dental se coloca en paralelo y se presiona contra la encía.  
 b) A continuación, el cepillo se presiona ligeramente contra los dientes...  
 c) Y se realizan ligeros movimientos vibratorios.  
 d) Para finalizar, se realiza un movimiento de barrido hacia la corona dentaria.



Figura 7. Cepillo de un solo penacho de cerdas para la profilaxis SOLO.



Figura 8. Los cepillos con acción rotatoria/oscilante se colocan en un ángulo de 90° y se dirigen sobre los dientes y los espacios interdentales con un movimiento de balanceo.



Figura 9. Los cepillos sónicos se colocan en un ángulo de 45° y se desplazan de diente a diente con una presión leve.

los cepillos, pasta, etc. Cepillar cada diente por separado requiere un elevado grado de motivación por parte del paciente y una buena destreza manual.

### Cepillos eléctricos

Los cepillos eléctricos constituyen hoy en día una buena alternativa a los cepillos manuales. Pero al igual

que con los manuales, es fundamental utilizar la técnica de cepillado adecuada para que la limpieza sea realmente eficaz. Si el paciente se limita a mantener el cepillo eléctrico apoyado sobre los dientes o a moverlo aleatoriamente, los resultados que se obtendrán serán deficientes.

Los cepillos eléctricos se diferencian entre sí por la tecnología que incorporan. Así, por ejemplo, existen cepillos con acción rotatoria/oscilante (como los de la em-

presa Oral-B) y también cepillos con tecnología sónica (Philips y Oral-B).

## *Cepillos con acción rotatoria/oscilante*

El paciente debe colocar el cepillo en un ángulo de 90° tanto en la cara vestibular como en la lingual e introducir las cerdas en los espacios interdentales con un movimiento de balanceo del cepillo (fig. 8). En la cara oclusal el cepillo debe desplazarse de diente a diente con una presión leve.

## *Cepillos sónicos*

Los cepillos sónicos deben colocarse en un ángulo de 45° y desplazarse a lo largo de las encías ejerciendo una ligera presión (fig. 9), la misma que se aplica para la limpieza de la cara oclusal.

## **Un trabajo de motivación constante**

La motivación inicial que muestran muchos pacientes a la hora de mantener unos hábitos adecuados de higiene dental desaparece al poco tiempo, por lo que es imprescindible motivarlos de nuevo durante las sesiones de profilaxis periódicas.

## **Bibliografía**

1. Roulet JF, Fath S, Zimmer S. Lehrbuch Prophylaxeassistentin. München: Elsevier GmbH/ Urban und Fischer Verlag, 2006 (3.)
2. Franke C, Sattelberg R. Die Zukunft heißt SOLO, werfen Sie Ihre Zahnbürste weg – einfach gesunde Zähne. Top Magazin 4/2008, S. 134 - 136

## **Autora**

Auxiliar de odontología especializada en profilaxis. Imparte formación sobre profilaxis en la Academia de formación continua del Colegio de odontólogos de Westfalen-Lippe (Alemania) y trabaja como auxiliar higienista en una consulta dental de la localidad alemana de Telgte.