DENTISTAS-ALBACETE.COM

Guía de cepillado para toda la familia

Técnica paso a paso y pasta por edades · Para colgar en el baño

Lo básico

- [ ] **Dos veces al día**. El cepillado de la noche es el más importante.
- [ ] **Dos minutos** cada vez.
- [ ] **Pasta con flúor** adecuada a la edad.
- [ ] **Cepillo suave** o eléctrico; cámbialo cada tres meses.

Paso a paso

1. Inclina el cepillo **45 grados hacia la encía**.
2. **Movimientos cortos y suaves**, de dos en dos dientes. Sin frotar fuerte.
3. Sigue siempre el **mismo recorrido**: fuera y dentro arriba, fuera y dentro abajo.
4. Para la cara interna de los dientes de delante, coloca el cepillo **en vertical**.
5. Limpia las **superficies de masticación** de delante hacia atrás.
6. Cepilla la **lengua** de atrás hacia delante.
7. **Escupe sin enjuagarte** con mucha agua, para que el flúor siga actuando.

Entre los dientes, una vez al día

- [ ] **Seda dental** si los espacios son estrechos.
- [ ] **Cepillos interproximales** si hay algo de espacio: pregunta tu tamaño.
- [ ] **Irrigador** como complemento con ortodoncia, puentes o implantes.

Cantidad de pasta por edades

- **Hasta 3 años**: 1.000 ppm de flúor, del tamaño de un grano de arroz. Cepilla siempre un adulto.
- **De 3 a 6 años**: 1.000 ppm, del tamaño de un guisante. El niño se cepilla y un adulto repasa.
- **A partir de 6 años**: pasta de adulto, en torno a 1.450 ppm, del tamaño de un guisante. Supervisión hasta los 7-8 años.

Después de algo ácido (zumo, refresco, cítricos), espera unos 30 minutos antes de cepillarte y enjuágate con agua mientras tanto. **Revisión al menos una vez al año** para toda la familia.