

# OCTUBRE / mes de la salud bucal



**Dra. Rosina Brovia**  
Especialista en Odontopediatría

**E**n octubre se celebró el mes de la Salud Bucal; se trata de una campaña mundial que tiene como objetivo principal fomentar y educar a las personas sobre la importancia de la higiene bucal en la salud.

CASMU dice presente en esta actividad y para ello durante la primera semana de octubre Odontología Preventiva instaló en el hall del Policlínico de 8 de Octubre y Abreu, un stand donde nuestras Higienistas en Odontología se dedicaron a atender inquietudes en forma personalizada de los afiliados CASMU.

Además de los consejos para mantener una buena salud bucal se entregaron folletos informativos y productos de higiene bucal.

Las preguntas más frecuentes de las personas que se acercaron al stand fueron las siguientes:

## ¿Qué tan seguido debo cambiar mi cepillo dental?

El tiempo de vida útil de un cepillo como máximo es de tres meses, lo ideal es cambiarlo mensualmente. Estudios han demostrado que después de 3 meses de uso regular, un cepillo es menos efectivo para remover la placa de los dientes y de las encías, en comparación con un cepillo nuevo. Las cerdas pierden resistencia y por consiguiente efectividad para llegar a las áreas difíciles de alcanzar alrededor de los dientes.

También es importante cambiar el cepillo de dientes después de un resfriado, gripe o infección bucal o de garganta, debido a que los gérmenes quedan en las cerdas del cepillo y es posible reactivar la infección.

Aún si no ha estado enfermo, hongos y bacterias se pueden desarrollar en las cerdas del cepillo, otra razón para cambiarlo regularmente.

## ¿Cuál es el modo correcto de cepillarse?

El cepillado correcto lleva al menos dos minutos. Para cepillarse correctamente los dientes, use movimientos

cortos y suaves, prestando especial atención a la línea de la encía, los dientes posteriores de difícil acceso y las zonas alrededor de obturaciones, coronas y otras reparaciones. Concéntrese en limpiar bien cada sección de la siguiente manera:

- Limpie las superficies externas de los dientes superiores y luego las de los dientes inferiores
- Limpie las superficies internas de los dientes superiores y luego las de los dientes inferiores
- Limpie las superficies de masticación
- Para tener un aliento más fresco, no olvide cepillarse también la lengua

### ¿Qué tipo de cepillo dental debo utilizar?

Los cepillos con cerdas de consistencia media o suave son ideales para eliminar la placa y los restos alimenticios de los dientes. Los cepillos de cabeza pequeña también son recomendables puesto que llegan mejor a todas las zonas de la boca, aún a los dientes posteriores de difícil acceso.

Los cepillos dentales eléctricos son una alternativa, especialmente en aquellas personas que tienen dificultades para cepillarse o con destreza manual limitada.

### ¿Cuál es el modo correcto de utilizar el hilo dental?

El uso correcto del hilo dental elimina la placa y las partículas de comida de lugares que el cepillo dental no puede alcanzar fácilmente: debajo de la encía y entre los dientes. Como la acumulación de placa puede provocar caries y enfermedades de las encías, se recomienda el uso diario de hilo dental.

Pasos a seguir:

- Tomando entre 40 y 45 cm de hilo dental, enrolle la mayor parte del mismo alrededor del dedo anular, dejando 3 o 5 cm de hilo para trabajar
- Sostenga el hilo dental tirante entre los dedos pulgares e índices, y deslícelo suavemente hacia arriba y hacia abajo entre los dientes
- Curve el hilo dental suavemente alrededor de la base de cada diente, asegurándose que pase por debajo de la encía. Nunca golpee ni fuerce el hilo.
- Utilice secciones de hilo limpio a medida que avanza de diente en diente



## Mes de la Salud Bucal en CASMU



El Servicio Odontológico de CASMU cuenta con atención centralizada en el local de Agustín Abreu 2412. Pueden acceder allí nuestros afiliados con la reserva de horario, personalmente o a través del teléfono 2487 1050 interno 5312 en el horario de administración de 10 a 17 horas.

Las prestaciones incluyen:

- Educación para la Salud en todas las edades
- Controles Odontológicos y Educación para la Salud dirigida a la gestante
- Primer control del bebé
- Detartrajes y profilaxis
- Atención en block quirúrgico de pacientes con discapacidad
- Consultas de diagnóstico y derivación para tratamientos
- 26 consultorios de Odontología General en Montevideo
- Odontopediatría
- Ortodoncia y Ortopedia
- Endodoncia
- Periodoncia
- Tratamiento de Bruxismo
- Cirujanos

Contamos con Servicio de Urgencia las 24 horas (08:00 a 20:00 horas en los consultorios de zona, de 20:00 a 24:00 horas en el Sanatorio 1).

Sábados, domingos y feriados las 24 horas en el Sanatorio 1 (Colonia y Arenal Grande)