

ANEXO

CONSENSO SOBRE CEPILLADO (2024)



Traducida al español por:



**CONSEJO
DENTISTAS**
ORGANIZACIÓN COLEGIAL
DE DENTISTAS DE ESPAÑA

TALLER DE HIGIENE BUCODENTAL

Controlando el biofilm para prevenir las principales patologías bucodentales

ANEXO

CONSENSO SOBRE CEPILLADO (2024)

Pregunta	Recomendación final	Grado de la recomendación
¿Cuándo deben cepillarse los dientes y con qué frecuencia?	En adultos y menores, los dientes deben cepillarse a última hora de la noche o antes de acostarse y al menos una vez más.	● FIRME
	Se recomienda que adultos y menores se cepillen los dientes al menos dos veces al día.	● FIRME
¿Durante cuánto tiempo deben cepillarse los dientes?	Tanto en adultos como en menores, los dientes deben cepillarse durante el tiempo suficiente para garantizar una limpieza eficaz de todas las superficies dentales. Esto puede llevar unos dos minutos, dependiendo del número de dientes presentes.	● FIRME
¿Cuándo hay que empezar a cepillarse los dientes?	Los padres o cuidadores deben empezar a cepillar/limpiar los dientes de sus hijos con un cepillo suave o con una gasa en cuanto salga el primer diente. Si se utiliza una gasa, los padres o cuidadores deben pasar a utilizar un cepillo de dientes cuando erupcionen los molares del niño.	● BUENA PRÁCTICA
¿Hasta qué edad deben ser supervisados cuando se cepillan los dientes?	Los padres o cuidadores deben seguir ayudando o supervisando el cepillado dental hasta que el menor pueda cepillarse los dientes por sí mismo de forma eficaz.	● FIRME

Recomendación firme: el equipo de trabajo confía en que los efectos deseables de una intervención superen sus efectos indeseables.

Recomendación condicional: los efectos deseables probablemente superan a los efectos indeseables pero existe una incertidumbre apreciable.

Buena práctica: La opinión clínica sugiere que este consejo está bien establecido o respaldado; no existen pruebas sólidas de investigación que lo respalden. Los puntos de buena práctica pueden basarse en la extrapolación de la investigación sobre temas relacionados y/o el consenso clínico, la opinión de expertos y los precedentes.

ANEXO

CONSENSO SOBRE CEPILLADO (2024)

Pregunta	Recomendación final	Grado de la recomendación
¿Debe enjuagarse o escupir antes/ después de cepillarse los dientes?	Para mantener los niveles de concentración de flúor en la boca, escupa el exceso después del cepillado. No se recomienda enjuagarse con agua después del cepillado. Si se utiliza un enjuague bucal, debe hacerse en otro momento que no sea inmediatamente después del cepillado..	● BUENA PRÁCTICA
	Los niños pequeños pueden necesitar una estrecha supervisión para asegurarse de que escupen el exceso de pasta dentífrica después del cepillado.	● BUENA PRÁCTICA
	Cuando la destreza manual puede limitar la técnica de cepillado, enjuagarse la boca con agua antes del cepillado puede ayudar a desalojar los restos de alimentos.	● BUENA PRÁCTICA
	Si la persona no puede escupir, utilizar una cantidad adecuada de dentífrico y ayudarle a limpiar el exceso de alrededor de la boca después del cepillado.	● BUENA PRÁCTICA

Recomendación firme: el equipo de trabajo confía en que los efectos deseables de una intervención superen sus efectos indeseables.

Recomendación condicional: los efectos deseables probablemente superan a los efectos indeseables pero existe una incertidumbre apreciable.

Buena práctica: La opinión clínica sugiere que este consejo está bien establecido o respaldado; no existen pruebas sólidas de investigación que lo respalden. Los puntos de buena práctica pueden basarse en la extrapolación de la investigación sobre temas relacionados y/o el consenso clínico, la opinión de expertos y los precedentes.

ANEXO

CONSENSO SOBRE CEPILLADO (2024)

Pregunta	Recomendación final	Grado de la recomendación
<p>¿Cuál es el tipo de cepillo de dientes más eficaz para mantener la salud bucodental (eléctrico o manual)?</p> <p>¿Cuál es el mejor tipo/forma de cabezal?</p>	Se debe aconsejar a los pacientes que se limpien regularmente los dientes y las encías con un cepillo manual o eléctrico. La eficacia de los cepillos manuales y eléctricos depende de la técnica utilizada.	● FIRME
	Se debe aconsejar a los pacientes que utilicen un cabezal de cepillo dental pequeño con cerdas de textura suave o media, teniendo en cuenta la variación de textura entre fabricantes.	● CONDICIONAL
	Los pacientes con discapacidades físicas pueden beneficiarse de mangos de agarre u otras adaptaciones (por ejemplo, cepillos de dientes de triple cabezal, cepillos de dientes eléctricos).	● CONDICIONAL
¿Cuál es la eficacia de la higiene interdental para prevenir la caries?	La elección del método de limpieza interdental depende del espaciado entre los dientes. Los cepillos interdentales, los cepillos unipenacho y la seda dental son opciones para la limpieza y deben seleccionarse en función del espacio interproximal siguiendo el consejo de un dentista.	● CONDICIONAL

Recomendación firme: el equipo de trabajo confía en que los efectos deseables de una intervención superen sus efectos indeseables.

Recomendación condicional: los efectos deseables probablemente superan a los efectos indeseables pero existe una incertidumbre apreciable.

Buena práctica: La opinión clínica sugiere que este consejo está bien establecido o respaldado; no existen pruebas sólidas de investigación que lo respalden. Los puntos de buena práctica pueden basarse en la extrapolación de la investigación sobre temas relacionados y/o el consenso clínico, la opinión de expertos y los precedentes.

Pregunta	Recomendación final	Grado de la recomendación
¿Qué concentración de flúor en la pasta dentífrica es más eficaz?	Los menores de 6 años deben utilizar dentífricos fluorados que contengan al menos 1.000 ppm de flúor.	● FIRME
	Los mayores de 7 años deben utilizar dentífricos fluorados que contengan 1.450 ppm de flúor.	● FIRME
	Para las personas con caries activa o susceptibles de padecerla, debe considerarse la prescripción y el uso de un dentífrico con mayor concentración de flúor (2.800 ppm o 5.000 ppm,) como parte de una estrategia global de prevención (para adultos y niños mayores de 10 años). Esta pauta debería revisarse en las evaluaciones periódicas de salud bucodental.	● CONDICIONAL
	Para los mayores de diez años que se sometan a un tratamiento de ortodoncia con un aparato fijo, considere la posibilidad de prescribir una pasta dentífrica con alto contenido en flúor durante toda la fase de tratamiento.	● CONDICIONAL
	En caso de discapacidad sensorial, pueden preferirse dentífricos de sabor suave. Para determinados grupos, como las personas con discapacidad sensorial, vías respiratorias vulnerables, disfagia y deterioro cognitivo, pueden ser preferibles los dentífricos de baja espuma (por ejemplo, sin lauryl sulfato sódico).	● BUENA PRÁCTICA

ANEXO

CONSENSO SOBRE CEPILLADO (2024)

Pregunta	Recomendación final	Grado de la recomendación
¿Cómo debe guardarse el cepillo de dientes?	El cepillo debe guardarse en posición vertical después de su uso y dejarse secar al aire.	● BUENA PRÁCTICA
	El cepillo debe enjuagarse a fondo después de cada uso para eliminar los restos de pasta y suciedad.	● BUENA PRÁCTICA
	Los cepillos de dientes no deben compartirse entre los miembros de la familia.	● BUENA PRÁCTICA
¿Con qué frecuencia debe sustituirse el cepillo de dientes?	El cepillo debe sustituirse cada tres o cuatro meses, o más a menudo si las cerdas están visiblemente dañadas, e inmediatamente después de una infección o enfermedad.	● BUENA PRÁCTICA

Recomendación firme: el equipo de trabajo confía en que los efectos deseables de una intervención superen sus efectos indeseables.

Recomendación condicional: los efectos deseables probablemente superan a los efectos indeseables pero existe una incertidumbre apreciable.

Buena práctica: La opinión clínica sugiere que este consejo está bien establecido o respaldado; no existen pruebas sólidas de investigación que lo respalden. Los puntos de buena práctica pueden basarse en la extrapolación de la investigación sobre temas relacionados y/o el consenso clínico, la opinión de expertos y los precedentes.