

# STILLMAN MODIFICADA

## Técnica de cepillado paso a paso

Un cepillado correcto ayuda a eliminar la placa bacteriana, prevenir caries, enfermedades, y mantener una sonrisa saludable. Es importante tanto la frecuencia del cepillado como la técnica utilizada. La técnica de Stillman modificada es una de las más recomendadas, ya que permite una limpieza eficaz de los dientes y al mismo tiempo cuida las encías.



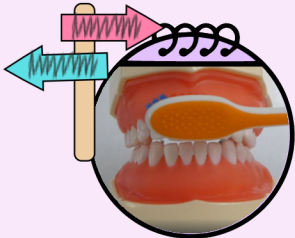
### • PASO 1- COLOCACIÓN DEL CEPILLO

Coloca el cepillo dental formando un ángulo de aproximadamente 45 grados, apoyando las cerdas parcialmente sobre la encía y parcialmente sobre el diente.



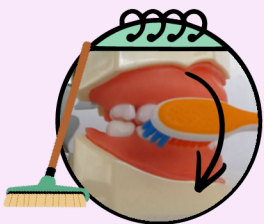
### • PASO 2- PRESIÓN SUAVE

Aplica una presión ligera, evitando presionar en exceso para no dañar las encías.



### • PASO 3- MOVIMIENTO VIBRATORIO

Realiza pequeños movimientos vibratorio, sin desplazar el cepillo, durante unos segundos en cada una de las piezas dentales.



### • PASO 4- MOVIMIENTO DE BARRIDO

Después, desliza el cepillo de la encía hacia el diente (de arriba hacia abajo en los dientes superiores y de abajo hacia arriba en los inferiores). Este paso ayuda a arrastrar la placa fuera del surco gingival. Repetir en todas las piezas dentales.



### • PASO 5- CEPILLADO DE LAS SUPERFICIES MASTICATORIAS

En las superficies donde se mastica, utiliza movimientos cortos y hacia el exterior, levantando el cepillo siempre que se quiera volver a repetir. Nuevamente es un barrido.



### • PASO 6- TIEMPO DE CEPILLADO

De 2 a 3 minutos asegura una limpieza completa. No pasa nada si se excede, pero lo que no se debe hacer es quedarse corto.

# CEPILLADO DENTAL

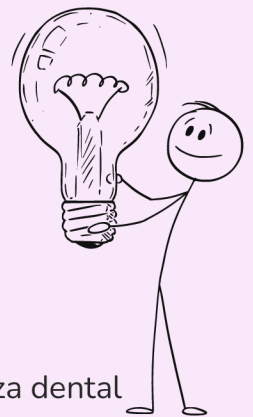
Entre las diferentes técnicas existentes, la **técnica de Stillman modificada** – como ya se ha mencionado anteriormente – es una de las más **recomendadas**, ya que permite una **limpieza eficaz** de los dientes y al mismo tiempo **cuida las encías**, siendo ideal para personas con **encías sensibles**, **retracción gingival** o para quienes buscan una **técnica completa y segura**.



## ¿Para qué sirve la técnica de Stillman modificada?

La técnica de Stillman modificada sirve para:

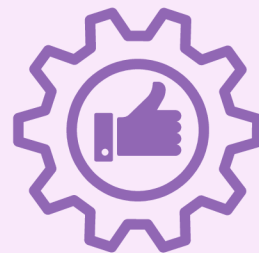
- ✿ Eliminar la placa bacteriana de los dientes
- ✿ Estimular suavemente las encías
- ✿ Prevenir enfermedades gingivales como la gingivitis
- ✿ Evitar el daño o retraimiento de las encías
- ✿ Mantener una correcta higiene en el margen gingival y en el resto de la pieza dental



## ¿Por qué es una técnica óptima?

Es considerada una técnica óptima porque:

- Combina limpieza dental y masaje gingival
- Reduce el riesgo de traumatizar las encías
- Es eficaz y fácil de aprender
- Se adapta a diferentes edades y condiciones bucales
- Favorece la salud periodontal a largo plazo



## RECOMENDACIONES

- ✿ Cepilla tus dientes al menos dos veces al día (lo ideal después de cada comida)
- ✿ Usa un cepillo de cerdas suaves
- ✿ Complementa con hilo dental y enjuague bucal si es indicado
- ✿ Cambia el cepillo cada 3 meses o cuando las cerdas estén desgastadas, o tras haber estado enfermo

# FUENTES DE INFORMACIÓN

- Manual de Higiene Oral – Federación dental Internacional ([FDI](#))
- Sociedad Española de Periodoncia y Osteointegración ([SEPA](#))
- Organización Mundial de la Salud (OMS)  
*Hojas informativas sobre la salud bucal*
- American Dental Association (ADA)  
*Temas de salud bucal – Técnicas de cepillado dental*



Este documento fue elaborado mediante la plataforma Canva e incluye imágenes generadas con inteligencia artificial. Las ilustraciones que representan el procedimiento paso a paso del cepillado dental son de elaboración propia.

@laudentaltips

