

Cuida tu boca

Una guía para personas con discapacidad intelectual o de aprendizaje y sus cuidadores

La salud oral es la capacidad de ...



Hablar



Comunicarse



Sonreír



Tragar



Degustar



Masticar



Transmitir emociones con la expresión facial

... sin molestias ni dolor

Está relacionada con...



Una buena salud general



Dignidad



Autoestima



Integración social



Buena digestión
y nutrición

... y contribuye a una buena calidad de vida de estas personas

¿Qué afecciones bucodentales puede padecer?



Enfermedad
periodontal



Caries



Pérdidas
dentarias



Encías
inflamadas



Erosión
dental



Traumatismos
dentales



Apiñamiento
dental



Bruxismo



Fracturas
dentales



Infecciones
dentales



Anomalías del desarrollo dental
(hipoplasia del esmalte, retraso de la
erupción)

¿Qué factores pueden afectar tu salud bucodental?

A menudo, puedes correr el riesgo de adquirir estas afecciones bucales debido a:



- Cuidado bucodental deficiente
- Incapacidad para enjuagarse o escupir
- Boca hipersensible
- Arcadas o náuseas al cepillarse
- Toma frecuente de productos azucarados
- Dificultad para masticar o tragar
- Imposibilidad de adecuada higiene oral
- Miedo y ansiedad
- Boca seca debida a la medicación habitual

¿Cómo pueden las enfermedades bucodentales afectar tu bienestar?



Mejorando la salud oral se pueden prevenir estos problemas que impactan tu salud general y tu calidad de vida

¿Cómo puedes mejorar tu salud oral?

Buscando un cuidado bucal integral, que incluya asesoramiento preventivo y terapéutico oportuno para reducir el riesgo de desarrollar enfermedades bucales.

Cuidados preventivos



- ✓ Cepillado dos veces al día con dentífrico fluorado
- ✓ Dieta sana baja en azúcares
- ✓ Revisiones dentales periódicas y seguimiento
- ✓ Limpieza dental profesional periódica

Cuidados terapéuticos



- ✓ Cuidados dentales regulares
- ✓ Cuidados dentales especializados cuando proceda
- ✓ Cuidados dentales restauradores más que extracciones

Seguir un régimen de higiene bucodental



Una higiene bucodental deficiente lleva a un acúmulo de placa



La placa es la principal causa de enfermedades como la caries y la inflamación de las encías



La eliminación regular de la placa puede prevenir el riesgo de desarrollar estas enfermedades



Cepillarse los dientes 2 veces al día ayuda a eliminar eficazmente la placa

Una guía para el cuidado dental diario



Cepíllate al menos 2 veces al día



Realiza un cepillado nocturno (antes de acostarte) y otro durante el día



Usa la cantidad apropiada de dentífrico (tamaño grano de arroz hasta los 3 años, tamaño de guisante hasta los 6 años y tamaño de garbanzo a partir de los 6 años)



Escupe después de cepillarte



Visita al dentista periódicamente



Prepara el dentífrico y el cepillo



Pon la pasta en el cepillo



Humedece el cepillo y cierra el grifo



Limpia los dientes de delante



Limpia las muelas del lado izquierdo arriba



Limpia las muelas del lado derecho arriba



Limpia las muelas del lado izquierdo abajo



Limpia las muelas del lado derecho abajo



Enjuágate la boca



Escupe



Abre el grifo y enjuaga el cepillo



Límpiate la cara

Facilita el cuidado bucodental

Muchos cepillos de dientes, dentífricos y métodos de higiene interdental están disponibles para facilitar el cuidado bucodental

Escoger el cepillo adecuado

Cepillo eléctrico



- Fácil de usar
- Seguro
- Ayuda también a la limpieza de la lengua
- Más eficaz que el cepillo manual para remover la placa

Cepillos interdentales



- Pueden eliminar la placa
- Llegan a las superficies de difícil acceso
- Permite poner el cabezal del cepillo en ángulo recto para limpiar entre los dientes

Cepillo de tres cabezales



- Tiene cabezal pequeño y número reducido de cerdas
- Reduce las arcadas y náuseas al cepillar las muelas del fondo
- Puede colocarse dentro de la boca



Cepillos adaptados con mango modificado



Elige aquel que...

- Te haya recomendado tu dentista
- Se pueda limpiar y secar fácilmente
- Sea duradero
- Se pueda sujetar fácilmente



Dentífrico

- Los dentífricos con flúor de estaño consiguen una mejor remoción de placa
 - El estaño tiene propiedades antibacterianas
 - El flúor tiene propiedades anticaries
 - Usar estos dentífricos previene la gingivitis, la sensibilidad dentaria y las caries



Otras ayudas

- Enjuagues de flúor o de un agente antibacteriano como el cloruro de cetilperidinio
- Limpieza interdental con hilo de seda o cepillo interdental
- Recurrir a un aplicador de seda dental facilita el uso de la misma



Modificaciones en la dieta y estilo de vida para una buena salud oral

- Dieta baja en azúcares
- Enjuagarse la boca con agua después de tomar algún medicamento
- No toma azúcar más de 4 veces al día
- Beber agua en vez de bebidas azucaradas
- Limitar los azúcares a las comidas
- Aumentar la frecuencia de cepillado en caso de dieta muy calórica o rica en azúcar

Puntos clave



Un ambiente bucodental saludable está directamente asociado con una buena salud general y calidad de vida



Controlar el crecimiento de la placa central previene la aparición de complicaciones serias bucodentales



Esto se puede conseguir de manera eficaz mediante una buena higiene bucodental y una adecuada dieta y estilo de vida



La clave para una buena higiene bucal está en seguir una rutina diaria de cepillado, utilizando regularmente productos de limpieza eficaces y fáciles de usar.



Limitar la ingesta de productos azucarados y beber suficiente agua, complementa las medidas anteriores



Visitar al dentista con regularidad para buscar asesoramiento dental y mantenerse actualizado sobre las medidas de higiene bucal.