

# El material

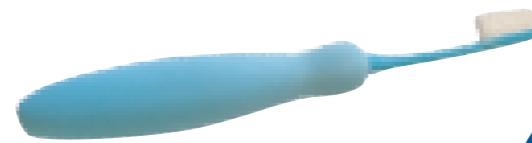


Cepillo  
Pasta dental  
Hilo de seda  
Enjuague bucal



Y

La concentración de flúor de la pasta dental debe determinarla el dentista



Cepillo de dientes manual, con mango grueso y cabeza pequeña para facilitar el cepillado

Ó



Cepillo de dientes eléctrico, ideal en caso de limitación de movimientos para realizar el cepillado

Ó



Cepillo de dientes de 3 cabezales, ideal para facilitar la labor del cuidador al limpiar varias caras del dientes a la vez

- El cepillado debe realizarse 2 veces al día, 2 minutos cada vez. Por la noche, añadir la higiene interdental con hilo de seda o cepillo interdental.
- El enjuague bucal solo debe usarse si lo prescribe el dentista.

# DISCAPACIDAD Y SALUD ORAL: EL CEPILLO DENTAL

## ◦ Cepillo dental: adaptando

### Cepillo eléctrico

# 01

Aunque una persona con discapacidad no pueda manipular un cepillo de dientes manual, muchas veces sí puede cepillarse los dientes por sí misma utilizando un cepillo eléctrico.



### Cepillo sujetado

# 02

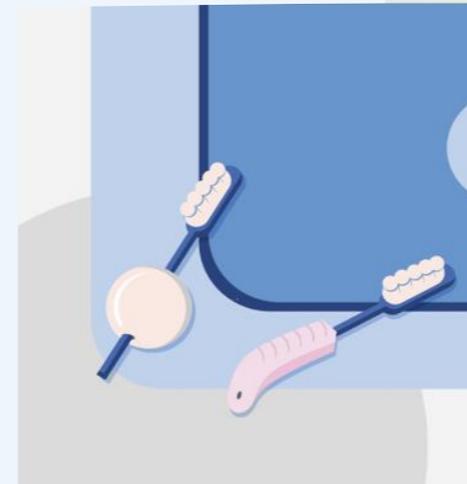
Considerar la posibilidad de sujetar el cepillo de dientes a la mano con una cinta elástica ancha, teniendo cuidado de que la banda esté lo suficientemente apretada para sujetar el cepillo, pero sin exagerar para no dificultar la circulación en la mano..



### Cepillo adaptado

# 03

En caso de agarre limitado, se puede agrandar el mango del cepillo insertándolo en una esponja, una pelota de goma o una empuñadura de bicicleta.



### Cepillos especiales

# 04

Existen cepillos de dos o tres cabezales que alinean las cerdas y evitan molestias en las encías. Se debe elegir el tamaño adecuado de cepillo dental (pequeño, mediano, grande).



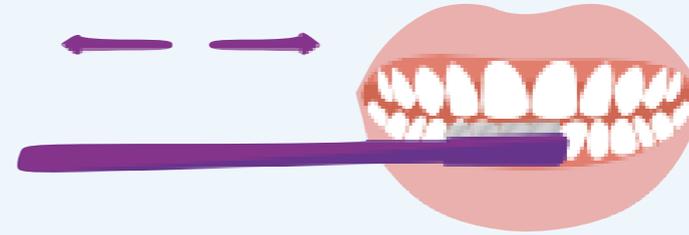
# DISCAPACIDAD Y SALUD ORAL: EL CEPILLADO DENTAL

## ◦ Cepillado: paso a paso

Paso 1:

01

Después de poner pasta dentífrica con flúor en el cepillo, cepillar los dientes superiores presionando suavemente y con movimientos vibrantes hacia delante y hacia atrás, o con un ligero movimiento de fregado. Prestar atención tanto al exterior como al interior de los dientes moviendo el cepillo en la boca. Asegurarse de cepillar cada diente.



Paso 2:

02

Continúe cepillando los dientes, por fuera, por dentro y por las partes masticatorias de los dientes. Asegúrese de cepillar cada diente.



Paso 3:

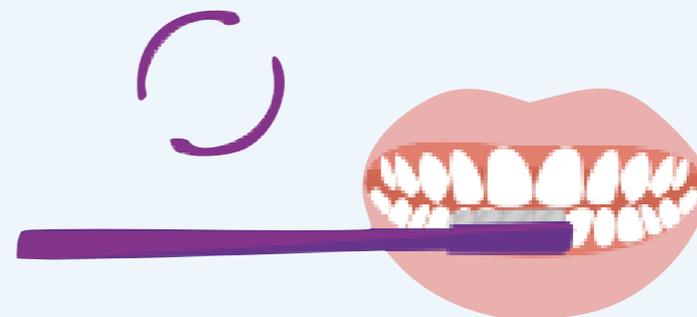
03

Para refrescar el aliento y eliminar las bacterias, cepille bien la lengua.

Paso 4:

04

Para las personas con destreza limitada, existen métodos alternativos de cepillado. Otro método es el "circular". Con los dientes cerrados, coloque el cepillo dentro de la mejilla con las puntas de las cerdas tocando ligeramente los dientes. Utilice un movimiento rápido, amplio y con poca presión.



# DISCAPACIDAD Y SALUD ORAL: LAS POSICIONES DEL CEPILLADO

## o Cepillado en la silla de ruedas



### Método uno **01**

Colocarse detrás de la silla de ruedas. Utilizar un brazo para apoyar la cabeza de la persona contra la silla de ruedas o contra el cuerpo del cuidador. Utilizar una almohada para que la persona esté cómoda.

### Método dos **02**

Sentarse detrás de la silla de ruedas. Bloquear las ruedas por seguridad e inclinar la silla de ruedas hacia su regazo



# DISCAPACIDAD Y SALUD ORAL: LAS POSICIONES DEL CEPILLADO

## o Cepillado en el sofá o sentado en suelo

### Tumbado en el sofá

La persona con discapacidad se tumba en un sofá con la cabeza y los hombros apoyadas en el familiar o cuidador sentado. Se procede al cepillado en esta posición.

*Nota: Si la persona no coopera tumbada en esta posición, una segunda ayuda puede ser necesaria para sujetar suavemente las manos y los pies.*



### Sentado en el suelo

Sentar a la persona en el suelo mientras el familiar o cuidador se coloca inmediatamente detrás, sentado en una silla.

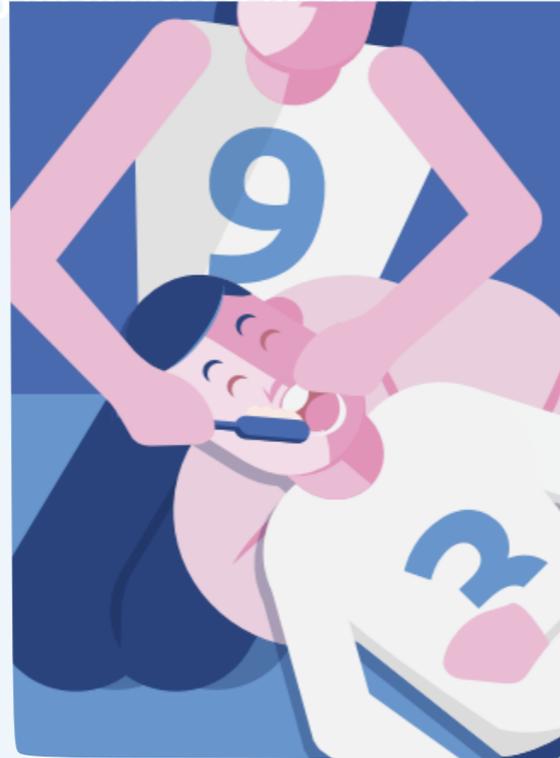
*Nota: Tenga en cuenta que si la persona tiene dificultades para controlar sus movimientos, se puede colocar suavemente las piernas sobre sus brazos para mantenerlo quieto.*



# DISCAPACIDAD Y SALUD ORAL: LAS POSICIONES DEL CEPILLADO

## ◦ Cepillado tendido en el suelo

Cepillado con el paciente en el suelo

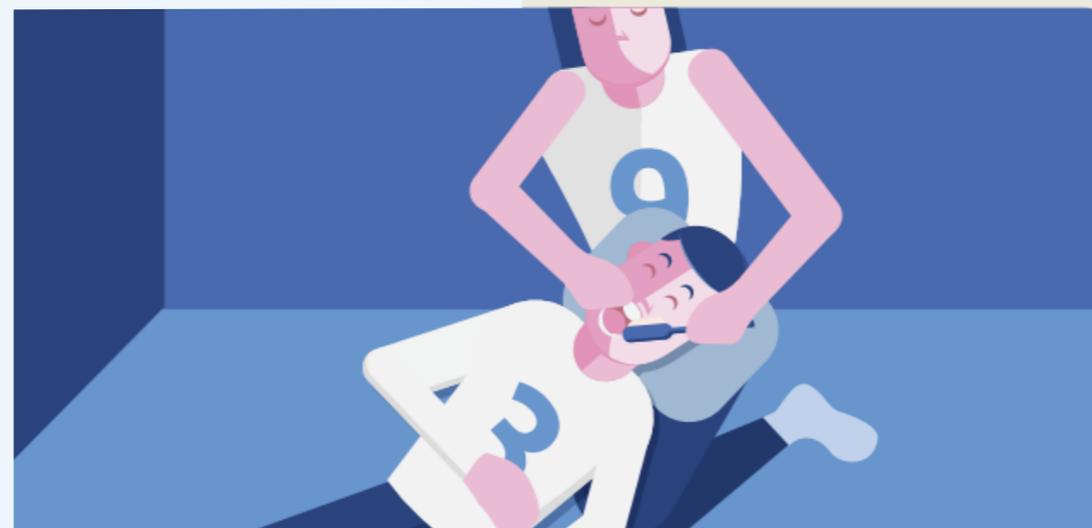


### Tendido en el suelo

Tumbar a la persona en el suelo con la cabeza apoyada sobre una almohada. Arrodillarse detrás de la cabeza de la persona, utilizando el brazo para ayudar a estabilizarla.

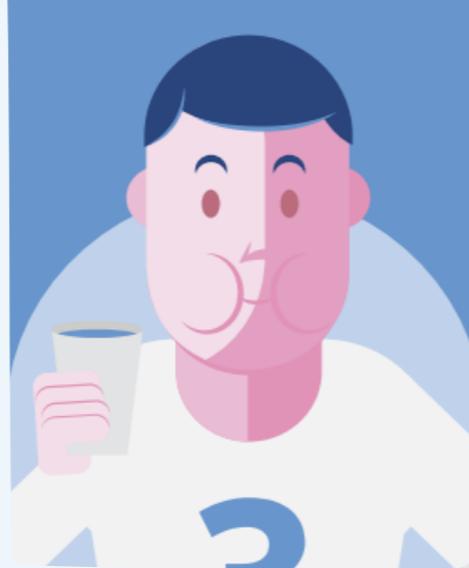
*Nota: Recuerde que, en cualquier posición, es importante sujetar el cuello y la cabeza.*

*Nota importante: sea cual sea la posición que se utilice para proceder al cepillado dental de una persona con discapacidad, es muy importante evitar la aspiración.*



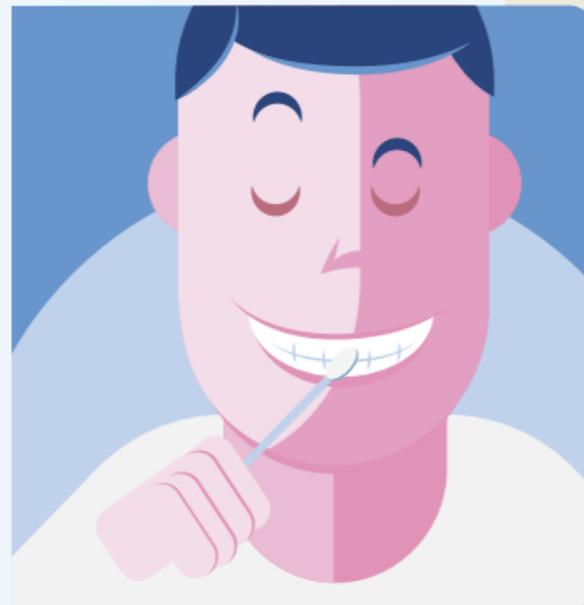
# DISCAPACIDAD Y SALUD ORAL: EL ENJUAGUE BUCAL

## ○ Enjuague bucal: paso a paso



### Paso 1: 01

Preparar la dosis recomendada del enjuague con flúor (normalmente un tapón), mantenerlo en la boca durante 60 segundos, y escupir, procurando no tragarse el enjuague. Para una protección completa el no comer ni beber nada en los 30 minutos posteriores al enjuague



### Paso 2: 02

Si el paciente no puede enjuagarse sin tragar, como en el paso 1, utilizar un bastoncillo de algodón o cepillo de dientes para poner un poco de enjuague de flúor en los dientes. El dentista también puede prescribir un tratamiento de gel de flúor.

Si la persona tiene arcadas o no puede expectorar (escupir), debe cepillarse con un enjuague de flúor en lugar de pasta de dientes. Primero cepillarse sin el enjuague. A continuación, verter un poco de enjuague en un vaso, mojar el cepillo en él y cepillarse.

Si se prescribe un producto de clorhexidina, utilizar un bastoncillo de algodón o el cepillo de dientes,. Sumergir el cepillo en la clorhexidina y cepillar los dientes y las encías.

# DISCAPACIDAD Y SALUD ORAL: EL HILO INTERDENTAL

## ◦ Hilo dental: paso a paso

### Paso 1: 01

Coger un trozo de hilo dental de aproximadamente 40 cm de largo, y enrollarlo alrededor del dedo índice de cada mano. También puede atar los extremos formando un círculo.



### Paso 2: 02

Con el hilo dental sujeto firmemente entre los dedos pulgar e índice de cada mano pasar el hilo suavemente entre los dientes hasta que que llegue a la encía.



### Paso 3: 03

Curvar el hilo en forma de C alrededor del diente. Deslizar hacia arriba pegado al diente. Retirar el hilo con cuidado y repetir el proceso en cada diente. Asegurarse de no dañar las encías manteniendo los movimientos controlados y suaves siempre que el hilo esté junto a la encía.

### Paso 4: 04

Para facilitar la coordinación se puede recurrir a un aplicador de hilo de seda que facilita su uso. Si realiza la técnica otra persona, deslizar el hilo dental suavemente entre los dientes, presionando contra el diente y no dañando la encía.

