

Cuida tu Salud Oral

Unidad de Prevención y Educación en Salud
Preparado por Educadores en Salud Licenciados



Objetivos

Conocer la importancia de la higiene oral.

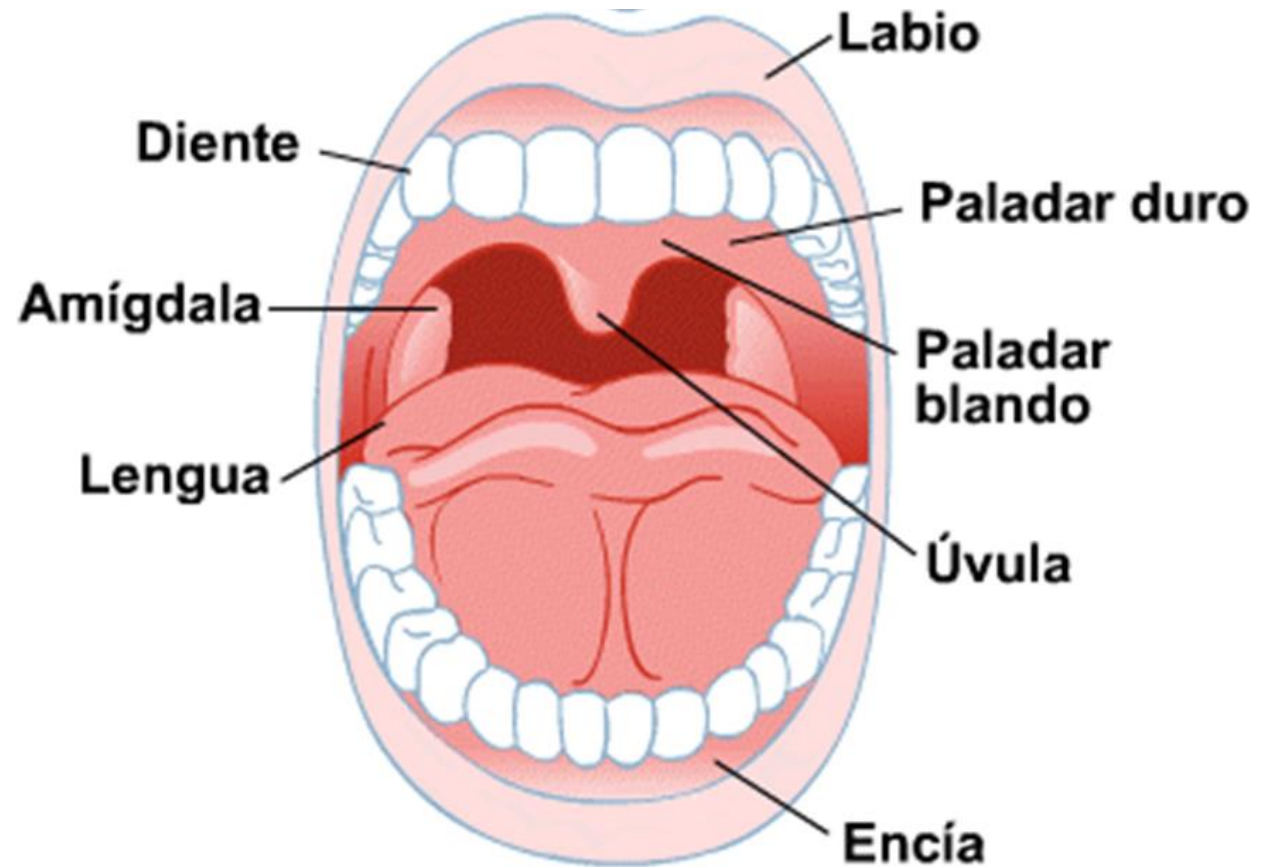
Mencionar algunas enfermedades bucales.

Practicar los pasos para cepillar correctamente los dientes y las encías.



Salud Oral

- El cuidado de la boca y los dientes comienza en la infancia. De no ser así, puede provocar problemas con los dientes y las encías, como las caries o la pérdida de dientes.



Consecuencias de una mala higiene oral



Infecciones



- Las bacterias bucales pueden causar caries, enfermedad periodontal y otras infecciones bucales frecuentes, tanto en niños como en adultos.
- Algunas de estas infecciones solo duran unos días (especialmente las que son habituales en la infancia) y muchas de ellas pueden prevenirse con una buena higiene bucal.
- Sin embargo, otras afecciones dentales, son más graves y pueden prolongarse largo tiempo.

Placa Dental

- Cuando la saliva, la comida y los líquidos se combinan, se forma la placa (que contiene bacterias) entre los dientes. Es una sustancia pegajosa, que puede ser transparente o de color amarillo claro.
- La placa dental empieza a formarse en los dientes de 4 a 12 horas después del cepillado, por lo que es muy importante cepillarse los dientes minuciosamente al menos dos veces al día y usar el hilo dental a diario.



Caries

- La caries dentales son zonas dañadas de forma permanente en la superficie de los dientes (esmalte dental). Se convierten en pequeñas aberturas u orificios.
- Se producen a causa de una combinación de factores, como bacterias en la boca, comer con frecuencia alimentos y bebidas azucaradas, y deficiencia en la limpieza dental.
- Puede provocar dolor intenso, infecciones y pérdida de los dientes. Son mas frecuentes en niños, adolescentes y adultos mayores, pero, personas de cualquier edad pueden padecerlas, inclusive los bebés.



Gingivitis

- Las encías reaccionan con inflamación e hinchazón, razón por la cual estas pueden sangrar durante el cepillado dental.
- Entre el 50 y el 90 % de los adultos presenta gingivitis, afección que, si no se trata a tiempo, se convierte en periodontitis.



Periodontitis

- Si la gingivitis (inflamación de las encías) se extiende, afectando al hueso y a los tejidos de soporte de los dientes, puede convertirse en periodontitis.
- Debido a esta destrucción ósea, pueden perderse los dientes.
- Entre el 8 y el 10 % de los adultos sufre enfermedad periodontal, la causa más común de pérdida dental. También puede empeorar debido a enfermedades pulmonares crónicas ya presente.



Aftas

- Son lesiones que se forman en las encías y otros tejidos bucales.
- Los dentistas las llaman úlceras aftosas y son más frecuentes en niños y adolescentes.
- La causa de las aftas no está del todo clara, pero el estrés, las hormonas, los problemas inmunitarios, la hipersensibilidad alimentaria y las infecciones pueden provocarlas.
- Por lo general, las úlceras sanan en un plazo de 10 a 14 días.



Enfermedad de mano-pie-boca

- Es una de las enfermedades más frecuentes en niños menores de 5 años, generalmente producida por los virus Coxsackie A16 y enterovirus 71.
- Tras 1 o 2 días con dolor de garganta y fiebre, pueden aparecer ampollas algo dolorosas en el interior de las mejillas y en la lengua, así como en las palmas de las manos, las plantas de los pies y los glúteos. Por suerte, la infección suele desaparecer en 3 días.



Herramientas para la higiene oral

Cepillo de dientes



1

Pasta de dientes



2

Hilo dental



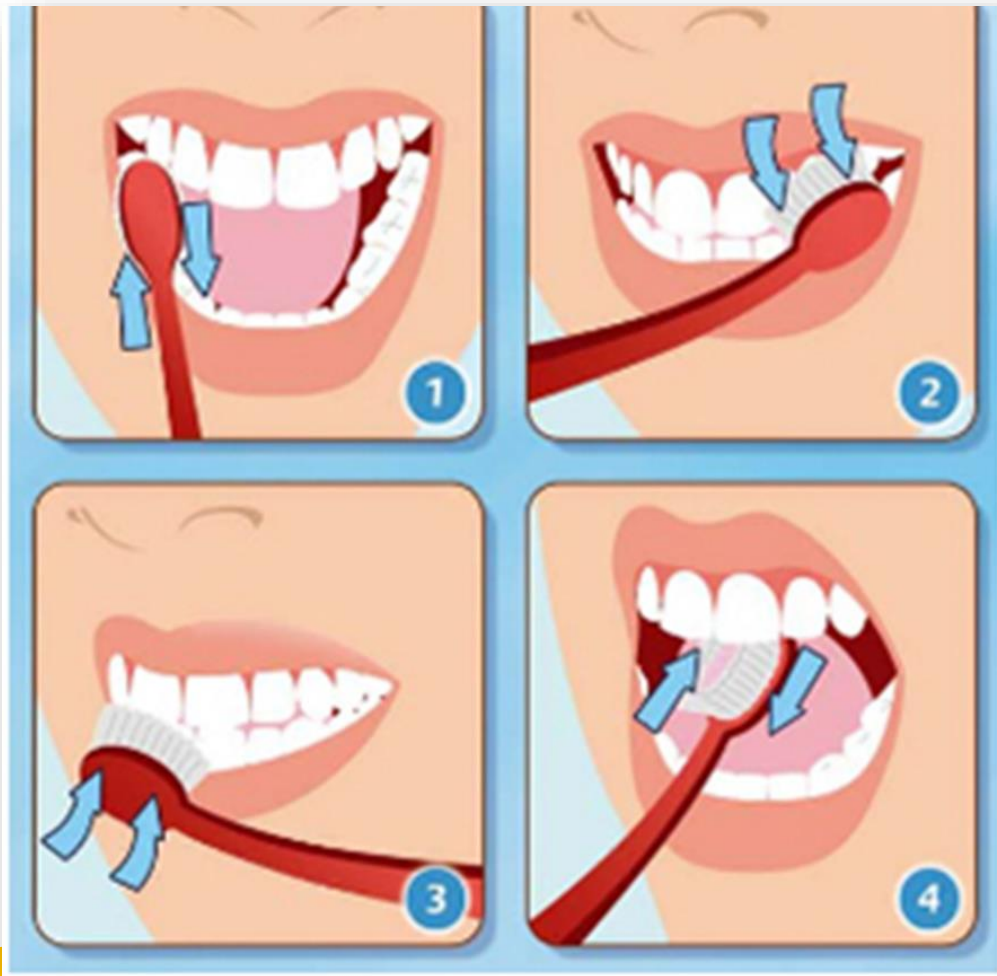
3

Enjuague bucal



4

Cepillado Correcto



1. Coloque el cepillo en un ángulo de 45 grados a la encía.
2. Mueva el cepillo de atrás hacia delante con movimientos suaves y cortos.
3. Cepille las superficies externas, las superficies internas y las superficies masticatorias de todos los dientes.
4. Para limpiar la superficie interna de los dientes de adelante, coloque el cepillo en forma vertical y haga varios movimientos de arriba hacia abajo.
5. Cepille la lengua para eliminar las bacterias y para mantener tu aliento fresco.

Uso del hilo dental:



1. Use unas 18 pulgadas (unos 46 centímetros) de hilo dental enrollando un extremo alrededor del dedo medio de una mano y enrollando el resto en el dedo medio de la mano opuesta.



2. Sujete el hilo dental firmemente entre el pulgar y el dedo índice de cada mano e introdúzcala suavemente entre los dientes.



3. Coloque el hilo doblado en forma de 'C' contra el costado del diente.



4. Pase el hilo suavemente de arriba hacia abajo, presionándolo contra el diente. No de tirones al hilo, ni lo corte.



5. Limpie todos sus dientes. No olvide usar el hilo dental en las muelas.

Uso del enjuague bucal:



Use 2 cucharaditas de enjuague bucal y 1 cucharadita de agua.

Haga buches por 30 segundos.

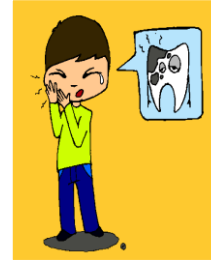
Escupa el líquido y la saliva, si quedara algún residuo en la boca.

¿Cuándo debería visitar el dentista?

Cada 6 meses



Si aparecen aftas o llagas en la boca frecuentemente.



Si siente dolor.



Si sangra al cepillarse



*Limpieza antes y
después de la
llegada de los
dientes*

Antes de la llegada de los dientes:

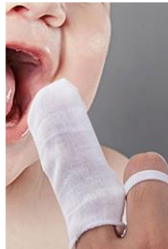
No es necesario usar un cepillo ni crema dental.



1. Utilice un trozo pequeño de gasa o un paño humedecido con agua.



2. Acueste a su bebé con cuidado en su regazo y apoye su cabeza en el brazo.



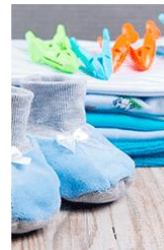
3. Enrolle la gasa alrededor del dedo índice.



4. Use movimientos lentos, suaves y circulares para limpiar los restos de leche de las encías y la lengua.



5. Mientras le realiza la limpieza a su bebé, tenga cuidado de no lastimar su garganta.



6. Recuerde tirar la gasa o lavar el paño después de cada limpieza.

Después de la llegada de los dientes



Entre los 6 y 8 meses de edad llega el primer diente.



Puede usar un cepillo dental de cerdas suaves para bebés, cuyas cabezas están diseñadas para adaptarse a la boca de los niños pequeños con facilidad.



Use este cepillo dental para limpiar los dientes visibles y siga usando la gasa húmeda para limpiar las encías y la lengua.

Niños(as)



Cepillo dental: El niño(a) deberá cepillarse dos veces al día con una pequeña cantidad (del tamaño de un grano de arroz) de pasta dental con fluoruro en un cepillo de dientes de cerdas suaves.



Pasta o crema dental: Intente enseñarle a su niño a no tragarla, aunque en esta edad son muy pequeños para aprender a enjuagar y escupir. Tragar demasiada pasta de dientes con fluoruro puede provocar que los dientes de adultos del niño(a) salgan con puntos blancos o cafés.



Exceso de azúcar: Además del cepillado regular con la cantidad apropiada de pasta dental, la alimentación del niño(a) tiene un papel importante en su salud dental. Entre más tiempo sus dientes estén expuestos al azúcar, mayor será el riesgo de caries.

Adolescentes



Cuando su hijo(a) ocupa su tiempo con sus amigos o los trabajos escolares, la higiene bucal adecuada puede pasar a un segundo plano.



Ayude a su adolescente a mantener la salud oral y preservar su dentadura por más tiempo, al asegurarse de que haga su rutina de higiene bucal diariamente.



Adultos

- Para mantener una sonrisa saludable durante toda la vida adulta es importante practicar una higiene bucal correcta. Los adultos también padecen caries y enfermedades de las encías que pueden convertirse en problemas serios.

Recomendaciones:

Cepílese los dientes dos veces al día con una pasta de dientes con fluoruro.

Utilice hilo dental diariamente.

Use enjuague bucal antes o después de cepillarse los dientes.



Limite el consumo de azúcares, especialmente los alimentos pegajosos.

Visite al dentista cada 6 meses para que le realice los exámenes periódicos y las limpiezas profundas necesarias.



Importante



- ¿Sabía que gracias a la salud oral puede comer, hablar y sonreír?
- La mayoría de las enfermedades orales, se pueden evitar con el tratamiento dental correcto.
- Para practicar una buena higiene oral, cepille sus dientes 2 veces al día y visita al dentista cada 6 meses.

¡Cuide sus dientes y mantenga su sonrisa para siempre!

Aspecto Social y Emocional



Para recomendaciones, herramientas y recursos de cómo usted y su familia pueden afrontar las preocupaciones emocionales y físicas que se presentan durante y tras su tratamiento médico, por favor visite su médico primario.

Líneas de Servicios Disponibles

Línea de Consejería Médica

24 horas al día/7 días a la semana

1-844-647-7801

TTY/TDD: 1-844-347-7804

Servicio al Cliente

1-844-347-7800

TTY/TDD: 1-844-347-7805



*Preguntas o
Comentarios*





Gracias por su participación
Para mayor información: mas@firstmedicalpr.com

Referencias

- <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/cavities/symptoms-causes/syc-20352892#:~:text=Las%20caries%20son%20zonas%20da%C3%B1adas,azucaradas%20y%20limpieza%20dental%20deficiente.>
- <https://medlineplus.gov/spanish/dentalhealth.html>
- <https://www.colgate.com/es-pe/oral-health/brushing-and-flossing/how-to-brush>
- <https://www.colgate.es/oral-health/articles/eight-common-oral-infections-0615>
- <https://www.mouthhealthy.org/es-MX/az-topics/c/cavities>
- <https://www.colgate.com/es-ec/oral-health/infant-oral-care/do-you-need-a-baby-tongue-cleaner-1215>
- <https://www.healthychildren.org/Spanish/healthy-living/oral-health/Paginas/Teething-and-Dental-Hygiene.aspx>
- <https://www.colgate.com/es-py/oral-health/teen-oral-care/sw-281474979287120>
- <https://www.colgate.com/es-us/oral-health/adult-oral-care/how-do-i-care-for-my-teeth-as-an-adult>

¿Ayuda con su Plan de Salud del Gobierno?



Línea libre de cargos
1-800-981-2737
TTY 787-474-3389