

Recomendaciones para la salud oral y sus cuidados.



ELABORADO PARA
PERSONAS MAYORES

MATERIAL CREADO EN EL MARCO
DEL PERIODO 2020/05 FOUCH.

Antes de empezar..



En las siguientes páginas se encuentra información sobre las principales enfermedades orales y algunos consejos para cuidar de la salud de tu boca.



También puedes encontrar más información al respecto en nuestras redes sociales.



Extension Fouch



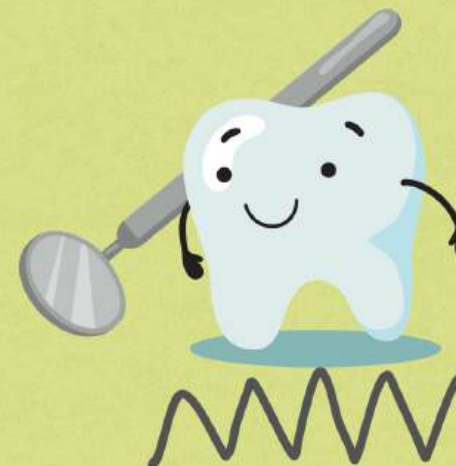
Extensión Fouch



Extensión FOUC



Índice.



1. La enfermedad de caries.....	1
2. Las enfermedades periodontales.....	7
3. Cuidados de la higiene bucal.....	11
4. Sobre el flúor.....	13
5. Higiene y cuidados de la prótesis removible.....	17
6. Consejos sobre el cuidado de la prótesis removible.....	23
7. Recomendaciones para personas con boca seca.....	27
8. Saliva artificial en base a linaza y manzanilla.....	32
9. Recomendaciones para prevenir el cancer oral.....	34
10. Repercusión de la salud oral en la salud del cuerpo.....	37

La enfermedad de caries





¿QUÉ ES LA ENFERMEDAD DE CARIES?

ES UNA ENFERMEDAD CRÓNICA, O SEA QUE DURA MUCHO TIEMPO.

ES UNA ENFERMEDAD QUE SE PUEDE PREVENIR.

PUEDE AFECTAR A LAS PERSONAS DURANTE TODA LA VIDA

ES PRODUCIDA POR MUCHOS FACTORES

Nota: La ausencia de dolor no garantiza un diente sano

¿Cómo evitar las caries?

Tips para mejorar tu salud oral



No olvidar el cepillado con pasta dental



Comida saludable, evitar el consumo excesivo de azúcares

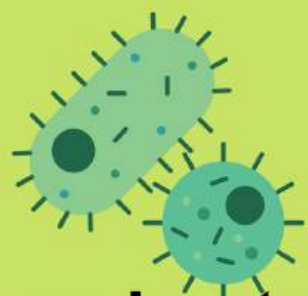


Consumir agua de la llave.

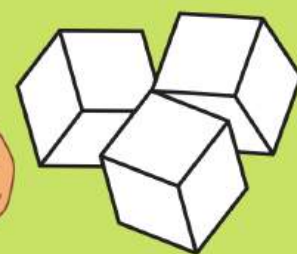


Visitar por lo menos 1 vez al año a su odontólogo

La enfermedad de caries resulta de la interacción en el tiempo de distintos factores:



La placa bacteriana
que es la acumulación
de bacterias.



**Una dieta alta en
azúcares.**



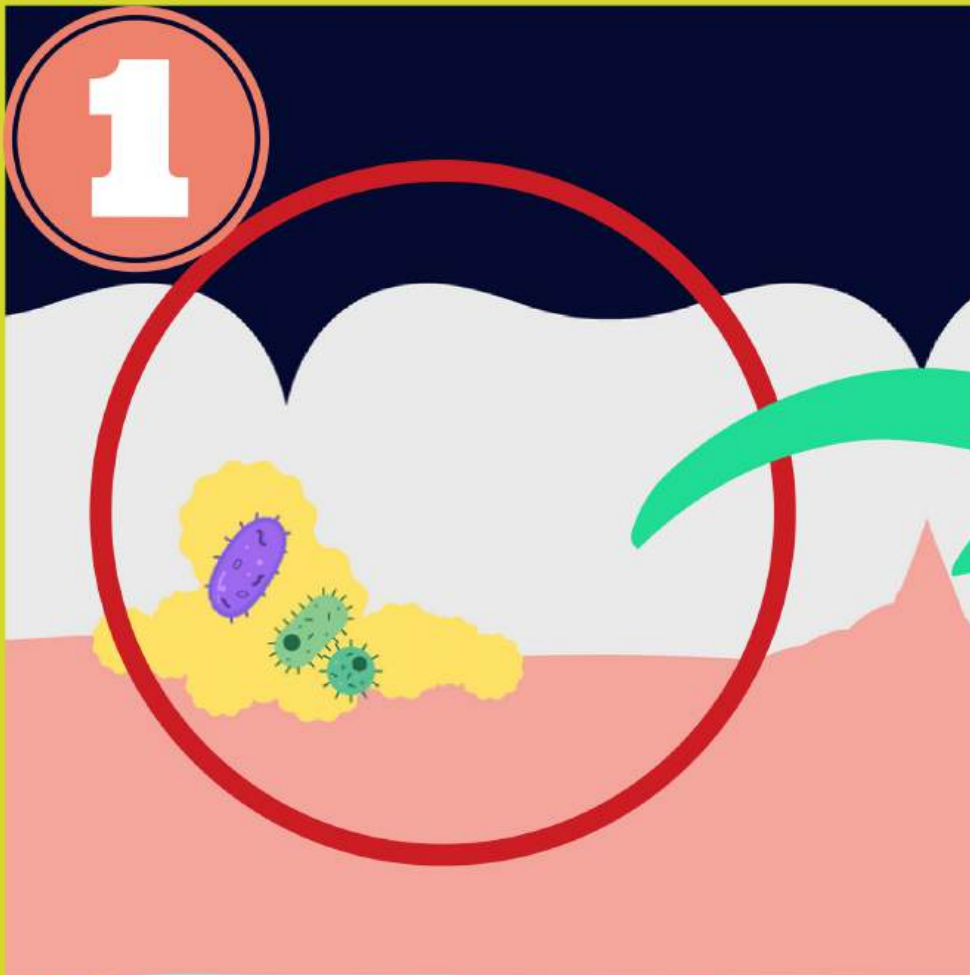
Factores del organismo, como **características de
los dientes y saliva.**

Todo esto influido por las condiciones de vida de las personas que se conocen como los determinantes sociales de la salud.

¿CÓMO SE PRODUCEN LAS LESIONES DE CARIES?



Las lesiones de caries surgen producto de la pérdida de minerales de la estructura del diente, lo que provoca que quede débil y se generen "hoyitos" o caries.

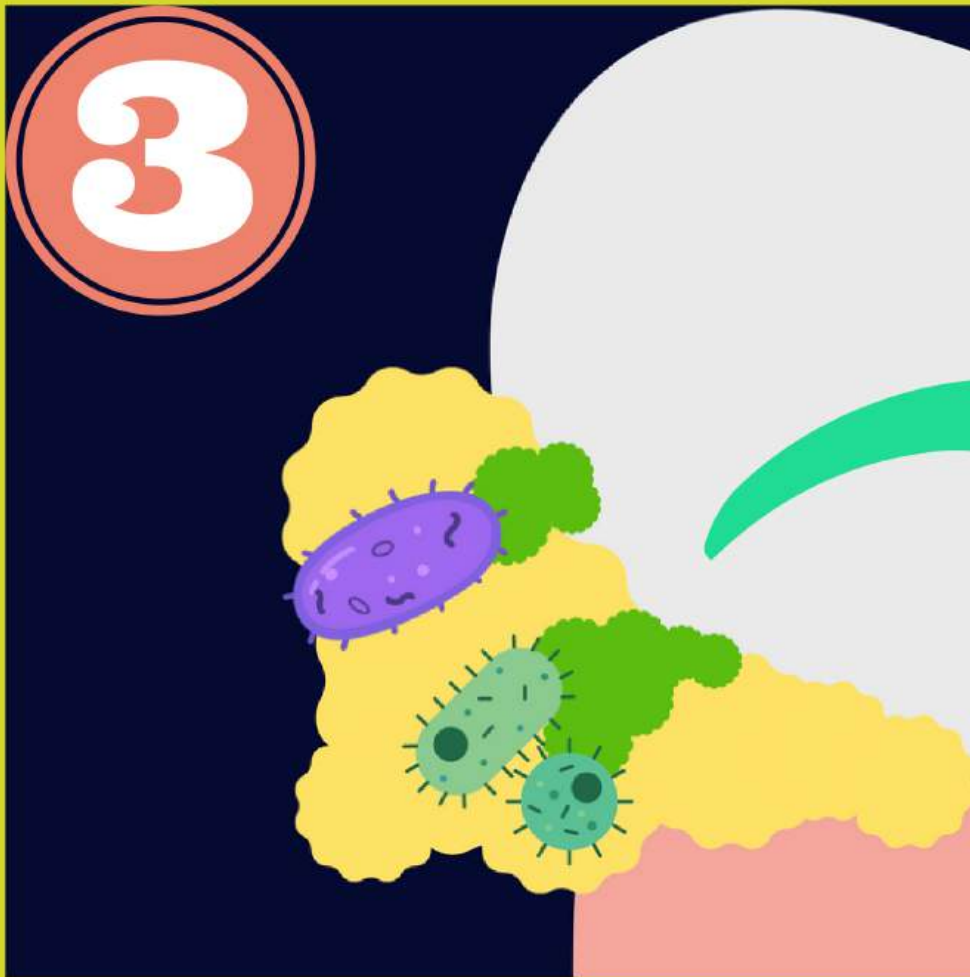


La placa bacteriana es una acumulación de bacterias.



Estas bacterias se alimentan del azúcar contenido en los alimentos que consumes. **5**

¿CÓMO SE PRODUCEN LAS LESIONES DE CARIES?



Las bacterias gracias al azúcar producen ácido.

Este ácido destruye el diente y provocando la caries.

Las enfermedades periodontales



¿QUÉ SON LAS ENFERMEDADES PERIODONTALES?



Son enfermedades que afectan la encía y al hueso que sostiene al diente.

Hay muchos factores involucrados en esta enfermedad, pero el principal es la presencia de placa bacteriana que es la acumulación de bacterias que provocan la inflamación en la encía y el hueso que sostiene al diente.



Inicialmente es reversible, pero si no se controla a tiempo los dientes se pueden soltar, hasta llegar a perderlos.

Enfermedades periodontales:

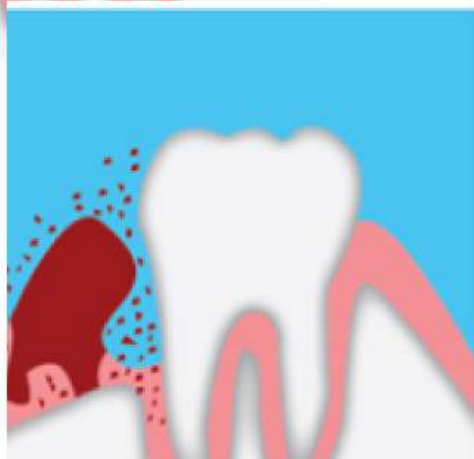


1 GINGIVITIS

Es una **inflamación de las encías** producida por la placa bacteriana, **es reversible** si la eliminamos con el cepillado.

Se observa una encía con aumento de tamaño (más gordita), mas roja y puede sangrar.

2 PERIODONTITIS



La gingivitis puede progresar a una periodontitis si no se recibe tratamiento. La inflamación avanza **y destruye a lo que sostienen al diente**, entre ello al hueso, lo que provoca que el diente se suelte. Es **irreversible**, ya que lo que se perdió, entre ello el hueso, no vuelve a recuperarse.

Para evitar estas enfermedades es muy útil tener una buena técnica de cepillado y no olvidar el uso de hilo dental o cepillos interproximales, según lo haya indicado tu odontólogo.



Cepillo de dientes



**Seda dental o
hilo dental**



**Cepillos
interproximales**

Cuidados de la higiene bucal





Sobre el lavado de dientes...

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LAVARSE LOS DIENTES?

Para mantener la salud de los dientes y encías

¿CON QUÉ FRECUENCIA DEBEMOS REALIZARLO?

3 veces al día
2 minutos

¿QUÉ PASTA DE DIENTES UTILIZAR?

Una pasta de dientes con mínimo 1450 ppm. de Flúor

¿CÓMO ME CEPILLO LOS DIENTES?

- Echar de 1 a 2 cm de pasta en el cepillo. ¡No mojes el cepillo!
- Cepillar todas las superficies de los dientes y muelas, en sentido de las manecillas del reloj
- Cepilla tu lengua y parte de interna de mejillas

¿CÓMO DEBE SER MI CEPILLO DE DIENTES?

Sencillo, cabezal pequeño y cerdas suaves. No olvidar cambiarlo cada 3 meses o cuando se ponga "chascón"

¿CÓMO GUARDAR MI CEPILLO?

- De forma vertical
- En un ambiente seco
- Sin contacto con otros cepillos

¡Recuerda utilizar SEDA dental al menos una vez al día!



Sobre el flúor



¿Qué es el flúor?

Es un ingrediente que se utiliza en varios productos dentales.



¿Para qué sirve el flúor?

Es un muy efectivo en la prevención de caries, pues fortalece tus dientes.



¿Dónde encontramos el flúor?

- Pastas dentales.
- Agua potable.
- Enjuagues bucales indicados por mi odontólogo.



¿Cuánto flúor debe tener mi pasta?



Para personas de más de 6 años se recomienda 1450-1500 ppm de flúor.

Sin embargo si tu odontólogo detecta que tienes mayor riesgo de tener caries puede indicar una mayor cantidad de flúor, por ejemplo una pasta con 5000 ppm de flúor.

PPM: partes por millón, unidad en la que se mide el flúor.

Clinica Dental Navarro

...forma contida
 ...drated Silica, Sodium
 ...Viol Glycosides, Limonene
 p/p (1400ppm Fluor)
 TA-PROIBIDA SU VEN
 TA-VENDA PROIBIDA
 15 mle

Las cantidades de flúor utilizadas en los productos dentales y en el agua potable son seguras y no son dañinas para la salud. 16

Higiene y cuidados de la prótesis removable



¿CÓMO DEBO LIMPIAR LAS PRÓTESIS DENTALES?

PARA EL CEPILLADO DIARIO DE LA PRÓTESIS



Cepillo para prótesis
o escobilla para uñas
(uso exclusivo)

¡ No se recomienda
pasta dental ni piedra
pomez !



Jabón líquido
neutro o lavaloz

¿CÓMO DEBO LIMPIAR LAS PRÓTESIS DENTALES?

TODOS LOS DIAS Y DESPUÉS DE CADA COMIDA...



Cepille la superficie
externa...



...Luego cepille la
superficie interna

¿CÓMO DEBO LIMPIAR LAS PRÓTESIS DENTALES?

ADEMÁS UNA VEZ A LA SEMANA...

PRÓTESIS METÁLICAS Y ACRÍLICAS:



Complementar
con **tabletas
efervescentes** (venta
en farmacias)



Sumérjalas en un vaso
con agua tibia por 30
minutos

Enjuague las prótesis con
abundante agua antes de
usarlas

¿CÓMO DEBO LIMPIAR LAS PRÓTESIS DENTALES?

UNA VEZ A LA SEMANA...

SOLO PARA PRÓTESIS ACRÍLICAS:



Colocar la prótesis en un vaso con una mezcla de cloro y agua como se muestra en el cuadro de al lado.

Revisar que en los ingredientes del cloro diga: hipoclorito de sodio al 5%

Preparación: colocar 5 gotas de cloro en un vaso de agua



El cloro
**NO SE DEBE USAR
EN PRÓTESIS METÁLICAS**

¿CÓMO DEBO LIMPIAR LAS PRÓTESIS DENTALES?

Cuando no las utilice
almacénelas secas en un
recipiente con tapa



No se recomienda el uso nocturno
de las prótesis (mayor riesgo de
infección por hongos)



Recuerde también limpiar sus **dientes** con
cepillo de dientes y pasta dental) y lengua
con cepillo, gasa u otro aditamento.



Las personas que usan
prótesis removibles deben ser
**examinadas anualmente por
un odontólogo**, para evaluar
el estado de su salud bucal

Consejos para el cuidado de la prótesis removible





LAS PRÓTESIS NO SE PUEDEN LAVAR CON PASTA DE DIENTES

La pasta de dientes tiene abrasivos que rayan las prótesis. Por eso, deben lavarse con jabón o lavalozas

NO SE DEBE USAR UNA CANTIDAD EXCESIVA DE CLORO

El cloro puede teñir y dañar las prótesis. Sólo deben usarse 5 gotitas, durante 5 minutos, una vez a la semana con prótesis que no tengan metal



LAS PRÓTESIS NO SE PUEDEN LAVAR CON AGUA HIRVIENDO

Las prótesis están hechas con un tipo especial de plástico, por lo que se deforma con altas temperaturas

LAS PRÓTESIS NO SE USAN TODO EL DÍA, SE DEBEN SACAR EN LA NOCHE

No se debe dormir con prótesis. Al usarla de noche, se acumulan hongos, aumenta la pérdida de hueso y los tejidos no descansan ni recuperan

LAS PRÓTESIS NO SE DEJAN DURANTE LA NOCHE EN AGUA

Las prótesis se limpian y se guardan secas en una caja para ellas. Puede ser un pote. Si las siente secas, antes de usarlas puede dejarlas remojando 15 minutos

LOS GANCHOS DE LA PRÓTESIS NO CAUSAN CARIES

Lo que provoca las caries es la placa bacteriana. Por eso, lavarse muy bien los dientes y las prótesis ayuda a prevenir tener lesiones de caries



LAS PRÓTESIS NO DURAN PARA SIEMPRE

Las prótesis duran en promedio 5 años. Con el tiempo, los tejidos que soportan la prótesis van cambiando, causando un desajuste. Su dentista le dirá cuando necesite prótesis nuevas



NO ES NORMAL PERDER DIENTES CON LA EDAD

Si se tiene un buen cuidado e higiene, los dientes podemos tenerlos toda la vida



SE DEBE ASISTIR AL DENTISTA INCLUSO SI YA NO TIENE DIENTES

Siempre debe asistir a controles regulares con su dentista. El hueso en que se apoya la prótesis sigue disminuyendo, por lo que las prótesis se sueltan. Esto puede dañar sus encías, acumular hongos o acelerar la pérdida de hueso



OJO: SI SU PRÓTESIS SE ROMPE, ACUDA AL DENTISTA

No intente repararla usted

#extensiónfouch

Recomendaciones para personas con boca seca (xerostomía)



BOCA SECA O XEROSTOMÍA

¿QUÉ ES LA XEROSTOMÍA?

Es una sensación subjetiva de **boca seca** debido a una disminución de saliva.



ALGUNOS SÍNTOMAS

- Sensación de ardor, picor o dolor bucal
- Pérdida o alteración en el gusto
- Mal aliento
- Dificultad para masticar y/o tragar



BOCA SECA O XEROSTOMÍA

Recomendaciones

1. HIDRATACIÓN CONTINUA

Tomar al menos 2 litros de agua diarios (10 vasos), distribuidos en varios momentos del día.



2. CUIDADO BUCAL

Llevar a cabo una rigurosa higiene bucal diaria, al menos 2 veces al día.





BOCA SECA O XEROSTOMÍA

Recomendaciones

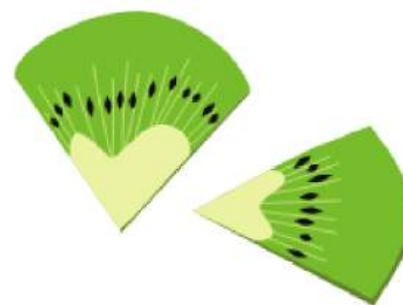
3. ALIMENTACIÓN

Preferir alimentos que estimulen el flujo salival.



Alimentos fibrosos

Como, por ejemplo, zanahoria, lechuga, apio, semillas, frutas, etc.



Cítricos

Como, por ejemplo, la naranja, el limón, la mandarina, etc.



Dulces sin azúcar en base a limón o mentol

Se puede reemplazar por una aceituna o cereza. Mantener en la boca durante 30 minutos.

Evite irritantes

- Cafeína
- Alcohol
- Fumar



DIRECCIÓN
DE EXTENSIÓN

BOCA SECA O XEROSTOMÍA

Recomendaciones

4. SUSTITUTO SALIVAL EN BASE A MANZANILLA Y LINAZA

Humedezca su boca
con una cucharadita
de la preparación
cada 4 horas o
cuando lo necesite.

5. CUIDE SUS LABIOS

Humecte sus labios
con bálsamo labial
con protector de
rayos UV
periódicamente.



6. VISITE AL ODONTÓLOGO/A

Saliva artificial en base a linaza y manzanilla





Saliva artificial

Para personas con sensación de boca seca

Ingredientes:

- 2 cucharadas soperas de semillas de linaza
- 1 bolsita de té de manzanilla
- 300 mL de agua



Preparación:

- Hervir una taza de agua en una olla (200 mL)
- Agregar las 2 cucharadas de linaza al agua hervida
- Revolver hasta que hierva y mantener 3 minutos
- Separe la sustancia viscosa de las semillas con un colador
- Conservar sustancia viscosa
- Preparar un agua de manzanilla con los 100 ml de agua restantes
- Mezclar 4 partes de la sustancia viscosa con una del agua de manzanilla
- Agitar y refrigerar



Recomendaciones para prevenir el Cancer oral



Recomendaciones para prevenir el cáncer oral

Realizar autoexamen oral a diario.

No fumar



Visitar mínimo 1 vez al año al odontólogo

Mantener una buena higiene bucal



Realizar actividad física

Comer sano



Protegerse del sol



No consumir bebidas alcohólicas

Si observa en su boca un bulto o una herida que no cicatriza en quince días, consulte a su dentista.

¿Cómo realizar un autoexamen?

**Palpe su cuello
buscando bultos
anormales**



**Toque y observe sus labios,
busque cambios de color,
forma o consistencia por
dentro y por fuera de ellos**



**Observe sus encías,
paladar y mucosas**



**Saque la lengua y explore
el dorso y bordes,
buscando alteraciones que
llamen su atención**



**Levante su lengua y toque el
paladar para observar bajo la
lengua y el piso de la boca.
Palpe desde atrás hacia
adelante**



Repercusiones de la salud oral en la salud del cuerpo



¿En qué puede influir si no tengo un buen control de mi salud bucal?

EN PERSONAS EMBARAZADAS PUEDE PROVOCAR PARTO PREMATURO Y BAJO PESO AL NACER DEL BEBE

Tener un buen estado de salud oral durante el embarazo permite cuidar tanto a la madre como al bebé.

Las personas embarazadas no pierden dientes producto del embarazo como tal. Si logran tener un buen cuidado de su salud oral en este proceso no perderán dientes.



AFECTA EN LA NUTRICIÓN

Puede afectar la nutrición de una persona si esta no puede comer de todos los alimentos y debe elegir aquellos más blandos por no poder masticar adecuadamente. Una alimentación equilibrada incluye muchos alimentos de diferentes consistencias y muchos de ellos no son blandos.



¿En qué puede influir si no tengo un buen control de mi salud bucal?

AUMENTA EL RIESGO DE DETERIORO COGNITIVO Y DEMENCIA

Investigaciones muestran que la pérdida de dientes aumenta el riesgo de tener deterioro cognitivo y demencia. Lo anterior puede ocurrir en caso de que los dientes que se pierdan no sean rehabilitados.



PUEDE INFLUIR EN EL CONTROL DE ENFERMEDADES:

DIABETES: Puede influir en el control de la diabetes y la diabetes al mismo tiempo en el control de la enfermedad periodontal (enfermedad de encías).

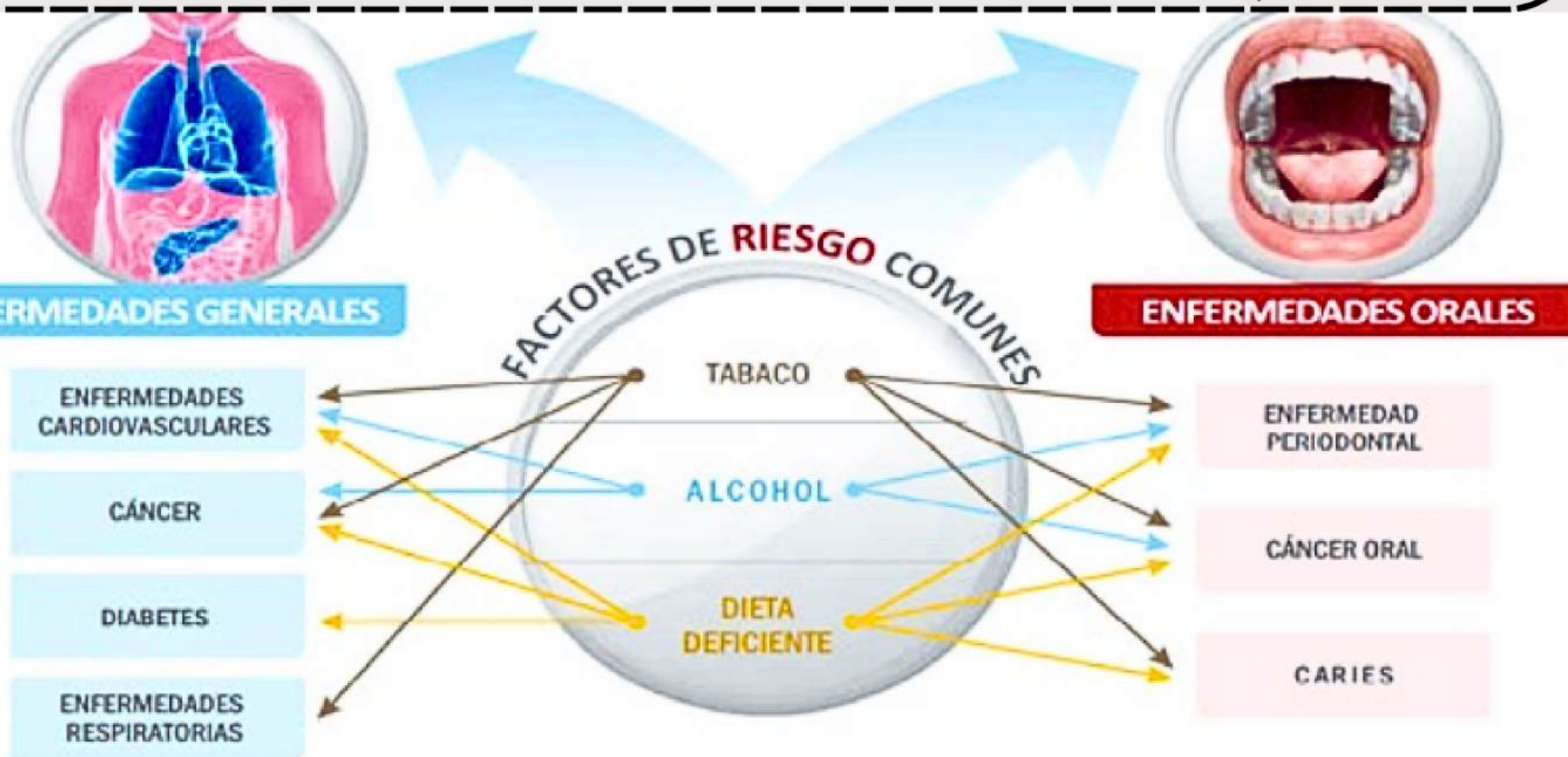
ENFERMEDADES RESPIRATORIAS: En personas con un sistema inmune debilitado una mala salud oral puede provocar enfermedades respiratorias.

ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES: una mala salud oral puede aumentar la posibilidad de tener enfermedad cardiovascular.



¿Existen más relaciones entre la salud oral y la salud general?

Sí, pues además de saberse que la salud oral puede influir en la salud general y que la salud general puede influir en la salud oral, también se sabe que se comparten factores de riesgo (elementos que aumentan la posibilidad de tener una enfermedad) entre las enfermedades orales y las generales, como el tabaco, el alcohol y una dieta deficiente, por lo que si buscamos evitarlos estaremos favoreciendo la salud de TODO nuestro cuerpo.



Por lo anterior y por muchas cosas más es importante que cuides de la salud de tu boca.

Con constancia puedes lograr una boca saludable que te acompañe en todas las actividades de tu día a día, además de contribuir al mismo tiempo con la salud del resto de tu cuerpo.



Material creado en colaboración con la Dirección de Extensión de la Facultad de Odontología de la Universidad de Chile y sus voluntarios, en el marco del PRI-ODO 2020/05 y del desarrollo de la tesis de la Srta. Camila Araya Castro.