

HIGIENE BUCAL

TECNICA CEPILLADO

- Cepillado realizado por el paciente o según el grado de dependencia realizado por el cuidador.
- Técnica circular o horizontal según la colaboración del paciente en las caras externas internas y oclusal movimientos horizontales



TÉCNICAS LIMPIEZA INTERDENTAL

- Utilizar los cepillos interproximal es o arco dental para eliminar la placa bacteriana de entre los dientes.



LIMPIEZA LINGUAL

- Cepillo dental o limpiador lingual



CEPILLADO DENTAL CON FLÚOR

- La OMS y la Sociedad Española de epidemiología y salud publica oral recomienda el cuidado personal de los dientes **cepillándolos dos veces al día** con un dentífrico que contenga entre **1.000 ppm de flúor y 1.450 ppm** de flúor para todos los grupos de edad durante toda la vida.

CONTROL DE LA DIETA

- **No consumo de azúcar hasta 2 años**
- **No miel en chupetes**
- A partir 2 años evitar el consumo de azúcares, bebidas dulces y azúcares añadidos.
- Consulta el programa Stop Azúcar Stop Caries.



- Descargate alternativas saludables, guía de nutrientes



Aumentar el consumo de agua



- Evitar las bebidas azucaradas como zumos envasados y bebidas carbonatadas (refrescos).

Aumentar el consumo de frutas y verduras

- Consumir frutas blandas, por ejemplo: uvas, nectarinas, kiwis, mandarinas, plátano...
- Las verduras se recomienda hervirlas, o cocinarlas al vapor, lo que ayudará a hacerlas más blandas.



CUIDADO BUCAL PERSONAS CON DISCAPACIDAD



Acude a tu unidad de Salud bucodental de referencia en cuanto notes cualquier síntoma en tu boca y al menos una vez al año a una revisión bucodental

salud
servicio aragonés de salud

Escuela de Salud

GOBIERNO DE ARAGON

PLACA BACTERIANA

CONTROL DE LA PLACA BACTERIANA

La higiene extrema, frecuente y exhaustiva es fundamental para prevenir las caries y la enfermedad Periodontal. El cepillado debe de ser riguroso después de cada comida. **Es importante utilizar los cepillos y aditamentos especiales para eliminar la placa bacteriana de los dientes, de los espacios interdientales.**

- Cepillo adaptado
- Cepillo Eléctrico
- Interdental o arco dental
- Seda, cinta
- Irrigador

REVELADOR DE PLACA

Comprobar la eliminación correcta de la placa bacteriana.

- Revelador de placa bacteriana



CUIDADO PROTESIS

Las prótesis dentales deben **limpiarse diariamente** cepillandolas con un cepillo de prótesis y jabón de manos. Hay que **desinfectarlas** mediante inmersión en agua durante 5 minutos con tabletas limpiadoras que no son abrasivas

El uso de fijadores mejora la retención de la prótesis. El fijador debe aplicarse con la prótesis limpia y seca y la boca húmeda



CEPILLOS ADAPTADOS

Náuseas durante el cepillado

Masajear encías, lengua y mejillas.
Comenzar por la cara externa de los dientes.

Resistencia al cepillado

Dejar que la persona se familiarice con el cepillo. Permitir tocar cepillo, jugar y llevarlo a la boca. Imitar el cepillado con dedo, gasa o esponja (proteger los dedos).
Iniciar suavemente y aumentar el tiempo poco a poco.
Asociar el cepillado con experiencias agradables. Respetar su ritmo y necesidades.



Sangrado de encías

Continuar con cepillado suave y constante. El sangrado suele disminuir con el cepillado dental. Si persiste, acudir a la unidad de salud bucodental.

Disfagia

Nunca cepillar con persona totalmente tumbada. Vigilar signo de tos, cambios de respiración. Evitar enjuagues. Según grado de disfagia no utilizar dentífrico o solo una raspadura y mojar cepillo con clorhexidina o utilizar esponjas orales tipo swab



No mojar el cepillo antes de colocar pasta dental. Ni enjuagarse tras cepillado.

VIDEOS

- Descárgate el video de tips cuidado bucal en discapacidad



- Descárgate el video de tips cesación azúcar

CONTROL DE LA PLACA BACTERIANA

- Utilizar cepillos adaptados con mangos ergonómicos para mejorar el agarre
- Cepillos especiales con cabezales modificados que permiten una limpieza más sencilla y eficaz
- Facilitan el cepillado dental en personas con limitaciones de movilidad o destreza. Presentan un mango ergonómico, más grueso.
- Cepillo eléctrico facilitando el cepillado en aquellos con limitaciones de movilidad
- Cepillo triple cabezal diseñado para limpiar simultáneamente las superficies. Cuenta con tres cabezales: Su diseño permite una limpieza completa, especialmente en personas con dificultades de movilidad.



CUIDADO CEPILLO

- Renueva tu cepillo cada 3 meses.
- Lávalo y desinfectalo tras su uso.
- No lo dejes pegado a otros cepillos.

REVISIONES

Es fundamental que acudas a revisiones periódicas al menos una vez al año a tu unidad de salud bucodental.