HIGIENE BUCAL

CEPILLADO

- **Después de cada comida,** con un **cepillo de cerdas suaves** y un **dentífrico**, **sin Lauril Sulfato de Sodio, con baja abrasividad** (RDA <80), que contenga **1.450 ppm de flúor**
- **Técnica de Bass:**

  Coloque el cabezal del cepillo sobre los dientes, con los filamentos a un ángulo de 45º hacia la encía. Realice un movimiento vibratorio sobre el borde y después realice un barrido en dirección contraria a la encía (Superficies externas e internas de los dientes). Las caras oclusales con movimientos horizontales.



No moje el cepillo antes de colocar el dentrífico ni se enjuague tras el cepillado

LIMPIEZA INTERDENTAL

- Utilice hilo dental, los cepillos interproximales o los arcos dentales para eliminar la placa bacteriana de entre los dientes.





LIMPIEZA LINGUAL

- Cepille la lengua o emplee limpiador lingual, al menos una vez al día, en el dorso lingual se acumulan muchas bacterias.
- Saque la lengua y cepille con un movimiento suave la parte central de la lengua, aclare su cepillo o limpiador lingual y sigua cepillando los laterales de la lengua.




Evite colutorios con alcohol: irritan, queman y aumentan la sequedad.

ALIMENTACIÓN

- **No consuma alimentos duros, crujientes ni calientes**
- **No tome alimentos picantes, salados ni ácidos**
- Evite el consumo de azúcares, bebidas dulces y azucares añadidos.
- Consulte el programa Stop Azúcar Stop Caries.



- Descárguese alternativas saludables, guía de nutrientes



Aumente el consumo de agua

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

Aumente la ingesta de alimentos proteicos

- Consuma purés, cremas, yogures, gelatinas, helados, huevos revueltos, carnes muy picadas o en salsa.
- Utilice caldos, leche o salsas para facilitar la ingesta de alimentos secos.



CUIDADO BUCAL DURANTE EL CÁNCER



Acuda a su unidad de Salud Bucodental de referencia antes de iniciar con el tratamiento para una revisión bucodental

salud servicio aragonés de salud · Escuela de Salud · GOBIERNO DE ARAGON

CONSEJOS CLAVE

CUIDADO DE LOS LABIOS



Mantenga los labios hidratados mediante la **aplicación varias veces al día de bálsamos, vaselina pura o lanolina,** para evitar grietas dolorosas que pueden ser foco de infecciones.

PRÓTESIS



El **uso de prótesis** dentales debe **limitarse al momento de las comidas**, para dejar que la mucosa descanse, evitando irritaciones e infecciones.



Las prótesis deben **limpiarse diariamente** cepillándolas 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.

ALIVIO DE LESIONES



Realice **enjuagues con infusiones de manzanilla, té verde o tomillo, 3 – 4 veces al día**, a temperatura ambiente o frías. Estas plantas ayudan a desinflamar la mucosa, calmar el escozor y proteger la boca de forma natural.

Consulte si nota:

Sangrado de encías y mucosas

Placas blancas (hongos)

Dolor intenso al tragar

EFECTOS SECUNDARIOS: COMO ACTUAR

BOCA SECA: XEROSTOMÍA

La sensación de boca seca (xerostomía) junto con la falta de saliva dificulta comer y hablar, y aumenta el riesgo de caries e infecciones.

Por ello es importante:



- **Hidratarse constantemente:** Beba pequeños sorbos de **agua** con frecuencia durante todo el día (**1,5 - 2 litros diarios**).



- **Estimular la salivación**: use chicles o caramelos sin azúcar y con xilitol. También puede chupar trozos de piña natural.

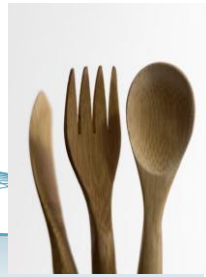


- **Sustitutos salivales**: Si la sequedad es severa, consulte el uso de saliva artificial en spray o geles humectantes con aloe vera.



- **Facilitar la deglución**: use salsas, caldos o aceite para humedecer los alimentos. Evite productos secos o pegajosos.
- **Higiene tras cada comida:** ante la falta de saliva, extreme el cepillado tras cada comida para prevenir la aparición de caries.

MAL SABOR: DISGEUSIA



Si siente un sabor metálico, **limpie su boca antes de cada comida**. Asimismo, **utilice cubiertos de plástico o madera** y **cocine en recipientes de vidrio**, para evitar que el contacto con el metal altere el gusto de los alimentos, e incorpore **infusiones de menta**, para refrescar y camuflar los sabores desagradables.

LLAGAS: MUCOSITIS

La mucositis es la inflamación de la mucosa que produce llagas (aftas) o heridas dolorosas.

Para prevenirlo:



- **Realice enjuagues** con la receta de enjuague alcalino* **cada 4-6 horas** para mantener la boca limpia, controlar la acidez y calmar el dolor. En caso de dolor, puede intercalar con enjuagues de Bencidamina.



- **Mantenga la higiene oral**: ante dolor o sangrado, emplee un cepillo quirúrgico extrasuave. Si el cepillado es imposible, limpie la zona suavemente con una gasa empapada en el enjuague alcalino, y en caso de presentar llagas, puede aplicar geles cicatrizantes con ácido hialurónico.



- **Crioterapia**: chupe cubitos de hielo o polos "flash" sin azúcar para disminuir el dolor y la inflamación por efecto del frío.



- **Evite irritantes externos** como el tabaco, alcohol, picantes, ácidos, con mentol o sabores fuertes, ya que aumentan el escozor.

*** Receta de enjuague alcalino**

250 ml agua	¼ cucharadita bicarbonato	¼ cucharadita sal

