

# SALUD BUCAL PARA GENTE DE EDAD AVANZADA

## Asuntos de Cuidado de Salud Bucal Guías y Técnicas Preventivas Para Personas de Edad Avanzada Y Aquellos Que los Cuidan



**United Way of Tucson  
and Southern Arizona**

**Fundado por:  
United Way de Tucson y el Sur de Arizona  
Y Alianza de la Asociación Americana Dental  
Derechos 2005**

# RECONOCIMIENTOS

## **Desarrollado por:**

Departamento de Salubridad del Condado Pima  
Southern Arizona Oral Health Coalition  
150 W. Congress St.  
Tucson, AZ 85701  
(520) 740-3182



## **Fundada por:**

United Way of Tucson and Southern Arizona y Alianza de la Asociación Americana Dental

La compilación de este manual no hubiese sido posible sin el apoyo, la guía y la ayuda de muchos.

## **Agradecimiento en especial a:**

- Susan McGuire, Coordinador de Asistente Bucal/Consultas, y Ivonne Fioritti por las horas de voluntaria y horas de encuestas, el redactar y la edición de los componentes de este manual.
- Departamento de Salubridad del Condado Pima y los miembros de la Colisión de Salud Bucal del Sur de Arizona por su apoyo y dirección.
- United Way de Tucson y el Sur de Arizona por fondos monetarios para proyectos, incluyendo este manual, para resolver los problemas de salubridad bucal en nuestra comunidad entre los adultos de avanzada edad.

La información que contiene este manual de salubridad bucal para las personas de edad avanzada, y aquellos que los cuidan, se obtuvo por medio de varios recursos, incluyendo textos, artículos profesionales, paginas en el Internet, y folletos.

# Contenido

|   |    |
|---|----|
| Asuntos de Salubridad Bucal para Personas de Avanzada Edad -- | 5  |
| Boca Seca -----   | 7  |
| Cáncer Bucal -----  | 10 |
| Consejos Dentales en Cuanto al Diabetes -----                 | 13 |
| Salud Bucal Esencial -----                                    | 14 |
| Productos y Cuidado para la Higiene Bucal -----               | 15 |
| Placas y Puentes Dentales -----                               | 21 |
| Bocadillos Sabios para Dientes Sanos -----                    | 24 |
| Desafíos para Proveer el Cuidado -----                        | 27 |
| Lista de Servicios Dentales en la Comunidad -----             | 29 |
| Recursos de Información adicional -----                       | 30 |
| Referencias -----   | 31 |
| Glosario de Términos Dentales -----                           | 32 |
| Sepa Cuando Necesita Ayuda Medica/Dental -----                | 35 |

# PREÁMBULO

**La Salud Bucal es importante para el bienestar general total; no puede uno estar sano si no hay salud bucal.**

Hoy en día las personas viven una vida más larga y es más probable que tengan sus propios dientes durante toda la vida. Las preocupaciones y las enfermedades bucales entre las personas de edad avanzada van en aumento. Aunque estas enfermedades por lo general no amenazan con muerte, si impactan la calidad de vida del individuo. Muchas de estas condiciones bucales tienen tratamiento si se detectan en su inicio. Reconociendo y previniendo estos problemas es una de las maneras más efectivas para mantener y /o mejorar la salud bucal. Es importante que el que cuida de la persona, y la persona que recibe el cuidado, tengan entendimiento básico de la boca, las enfermedades bucales y el cuidado preventivo.

Las dos enfermedades bucales crónicas más comunes, que son las caries y la enfermedad periodontal (infección en la encía y el hueso) seguido se pueden prevenir. El entender como diferentes enfermedades, condiciones o medicinas pueden afectar la salud bucal y que hacer en cuanto a ello, puede ayudar a prevenir problemas.

El cuidado regular preventivo, un examen oral y cuidado de higiene bucal se recomienda para todos. Es muy probable que los individuos con otras cuestiones de salud necesiten mas cuidado diariamente en casa y /o visitando frecuentemente el consultorio dental.

Este manual de cuidado a la salud bucal ha sido preparado con la intención de proveerles a las personas de edad avanzada, y a aquellos que les brindan cuidado, la información de salubridad bucal y las técnicas sencillas de cuidado para mantener y mejorar la salud bucal de las personas de edad avanzada.

# ASUNTOS DE SALUBRIDAD BUCAL PARA PERSONAS DE EDAD AVANZADA

Los pacientes mayores corren mayor riesgo con los problemas de salud oral o en general por un estado decaído físico o mental, medicinas, el no entender la importancia, o el no tener los medios para pagar el cuidado de salud dental rutinario.

**Los problemas relacionados con la salud bucal o dental, que pueden afectar la salud bucal, incluyen:**

- **Boca seca**, causada por flujo limitado de saliva, lo cual puede ser causa de tratamientos al cáncer con uso de radiaciones a la cabeza o a la nuca, al igual que ciertas enfermedades, tal como síndrome de Sjögren y ciertas medicinas. La falta de saliva puede causar el crecimiento descontrolado de bacteria la cual causa caries, pudriéndose los dientes y sus raíces, y ciertas infecciones a las encías. Las personas que usan placas postizas pueden batallar más para que les queden las placas, o con llagas en la boca cuando tienen la boca seca. (véase BOCA SECA en página 7)
- **Caries** son cavidades en los dientes causadas por el ácido que despiden la bacteria (sarro) que queda por la orilla de la encía. Es más probable que se pudra la superficie de la raíz al despegarse la encía del diente. Estas caries usualmente se pueden prevenir y son comúnmente peor en las personas que sufren de resequedad en la boca.
- **Desnutrición** (falta de nutrición) puede ser causa de no poder comer alimentos buenos para la salud, crujientes y frescos. Siendo algunas de las causas la boca seca, dientes quebrados o con caries, dolor en las encías causado por la enfermedad periodontal y placas que no quedan bien.
- **El no poder saborear** es causa natural que tiene que ver con edad avanzada y disminuye el sentido del olfato y el sabor. Puede también contribuir a esto la resequedad en la boca, enfermedades, medicinas y placas postizas.
- **Cáncer Bucal** comúnmente se encuentra en o debajo de la lengua y a veces incluye la quijada y las glándulas de la cabeza y la nuca. ¡Es muy importante la prevención y el que se descubra a tiempo! Se recomienda un examen oral anualmente por un profesional de medicina o dental. (ver CANCER BUCAL en página 10)
- **Mucositis Bucal** es un efecto secundario común del tratamiento contra el cáncer que causa inflamación y llagas dentro de la boca. Es necesario un examen dental antes de comenzar la terapia contra el cáncer para disminuir los problemas que pueden resultar.

- **Diabetes** es una enfermedad muy común. Mucha gente con diabetes ni siquiera saben que tienen la enfermedad. Hay varias maneras para ayudar a controlar la diabetes y los daños que causa en diferentes partes del cuerpo como a los ojos, el corazón, los pies y la boca. A las infecciones de la encía se les ha nombrado “la sexta complicación de la diabetes”, porque es más probable que les dé enfermedad periodontal (encía y hueso). Las personas con diabetes e infección periodontal también batallan más para controlar el azúcar en la sangre. (véase Consejos Dentales para La Diabetes en página 10)
- **Enfermedad Periodontal (encía y hueso)** es una infección en la encía y /o el hueso donde se detiene el diente. La enfermedad causa la acumulación de sarro (bacteria invisible, blanda y pegajosa) y puede empeorar al dejar comida en los dientes, con el uso de productos de tabaco, placas postizas o puentes que no queden bien, mala dieta alimenticia, y ciertas enfermedades tales como la anemia, el cáncer y la diabetes. (véase, Hoja de Hechos de Salubridad Bucal, Enfermedad Periodontal)
- **Gingivitis** es un tipo de infección de encías sangrientas y coloradas. En sus comienzos, la infección se puede combatir con tratamientos apropiados e higiene y cuidado bucal diario.
- **Periodontitis** es una infección en la boca que causa la pérdida de hueso alrededor del diente. Un examen dental muestra qué tanto daño se ha llevado a cabo (perdida de hueso). Es más alta la probabilidad de que se destruya el hueso de la quijada por la enfermedad periodontal si hay osteoporosis.
- **Afta** es una infección de hongo que se manifiesta como parches blancos o llagas en la cavidad bucal. Las enfermedades o medicinas que atacan al sistema defensivo del cuerpo causan que se multiplique el hongo. Es necesario un examen bucal y un tratamiento para combatir el hongo.
- **Estomatitis Inducido por los Dientes Postizos** es una inflamación de las encías y /o el paladar que causa que el tejido se torne de color rojo subido bajo las placas. Las placas que no quedan a la medida, la falta de higiene y la acumulación de bacteria u hongo bucal pueden causar este problema.
- **Reflujo de Ácido** es la producción excesiva de ácido estomacal que sube hacia el esófago hasta llegar a la boca e irrita las encías, la garganta, la boca y daña los dientes. Una de las maneras para disminuir el daño que causa el Ácido a los dientes y la boca es el enjuagarse la boca después de que esto ocurre.

- **Infecciones Respiratorias (pulmonía)** Estas se han asociado con la bacteria (gérmenes) que respiramos por la boca enferma. Esta relación de bacteria, enfermedad en la boca, y los pulmones se ha observado en los pacientes de asilos de enfermería que tal vez no gocen de salud total.
- **Menopausia o Post – Menopausia** Las mujeres pueden notar cambios en la boca. Boca seca, encías que sangran, ardor en las encías, y cambios en el gusto son cambios que pueden ocurrir durante el cambio de hormonas. Los estudios recientes han descubierto que, por el nivel bajo de estrógeno, es más propicia la enfermedad periodontal (infección de la encía y el hueso) y la pérdida de dientes.
- **Incrementa el Riesgo de Enfermedad Cardíaca y Embolia** son descubrimientos recientes entre las personas que tiene infección en las encías. Sin embargo, aun no hay suficiente evidencia para decir con certeza que las infecciones bucales son causa de enfermedad cardíaca o embolia.

## BOCA SECA

### ¿Que es boca seca?

Boca seca es la condición de no tener suficiente saliva para mantener la boca húmeda.

### ¿Que necesito saber acerca de resequedad bucal?

Todos tenemos la boca seca de vez en cuando – si estamos nerviosos, contrariados, o bajo estrés. Pero si tiene la resequedad bucal todo el tiempo, o la mayoría del tiempo, puede ser muy incómodo y puede causar problemas de salud muy serios.

La boca seca no es normal con el avance de edad, así es que si usted piensa que tiene resequedad bucal, acuda al dentista o al médico. Hay cosas que puede hacer para que sienta alivio.

### Boca Seca...

- Puede causar dificultad para saborear, mascar, tragar y hablar.
- Puede incrementar la posibilidad de caries dentales y otras infecciones en la boca.
- Puede ser señal de que existen ciertas enfermedades o condiciones.
- Puede ser causa de ciertas medicinas o tratamientos médicos.

## Los síntomas incluyen:

- Una sensación seca y pegajosa en la boca.
- Problemas para mascar, tragar, saborear o hablar.
- Una sensación de ardor en la boca.
- Una sensación de resequeidad en la garganta.
- Labios partidos.
- La lengua seca y dura.
- Llagas en la boca.
- Infección en la boca.

## ¿Porque es tan importante la saliva?

La saliva hace más que mantener la boca húmeda.

- Ayuda a la digestión de los alimentos.
- Protege de caries los dientes.
- Evita la infección controlando la bacteria y los hongos en la boca.
- Ayuda a masticar y tragar.

Sin suficiente saliva se pueden crear las caries y otras infecciones en la boca. También es posible que no obtengamos los nutrientes necesarios si no podemos masticar y tragar ciertos alimentos.

## ¿Qué causa la resequeidad de la boca?

A las personas se les reseca la boca cuando las glándulas en la boca que crían la saliva no están funcionando bien. Por esta razón, es posible que no haya suficiente saliva para mantener la boca húmeda. Hay varias razones por las cuales estas glándulas (glándulas salivares) no funcionen bien.

### • **Efectos secundarios de algunas medicinas**

Más de 400 medicinas pueden ser causa de que las glándulas que crían la saliva no funcionen bien. Las medicinas para la alta presión de la sangre, enfermedad cardiaca, diabetes, alergias, incontinencia, dolor y depresión varias veces causan la resequeidad de la boca.

- **Enfermedades** Algunas enfermedades afectan las glándulas salivares. Síndrome de Sjögren, VIH /SIDA, diabetes y enfermedad de Parkinson pueden todas causar la resequeidad de la boca.

Algunas personas sienten la boca seca aunque las glándulas salivares estén funcionando bien. Las personas con ciertos desordenes, como la enfermedad de Alzheimer o los que han sufrido una embolia, y que no sienten humedad en la boca, pueden pensar que tienen la boca seca aunque no sea así.

- **Terapia por Medio de Radiación** Se pueden dañar las glándulas salivares si son expuestas a radiación durante el tratamiento contra el cáncer.
- **Quimioterapia** Las drogas que se usan en el tratamiento contra el cáncer pueden causar que se espese la saliva, causando resequeidad de la boca.
- **Daño en los Nervios** Lastimaduras a la cabeza o la nuca pueden causar daño a los nervios que señalan la fabricación de saliva a las glándulas salivares.

### ¿Que se puede hacer para la resequeidad de la boca?

El tratamiento para la resequeidad de la boca depende de la causa. Si usted cree que tiene resequeidad de la boca, vea a su medico o dentista. El o ella puede deducir que es lo que esta causando la resequeidad de la boca.

- Si la resequeidad de la boca es causa de alguna medicina, su medico le puede cambiar de medicina o ajustar la dosis.
- Si sus glándulas salivares no están funcionando bien pero aun pueden producir algo de saliva, su medico o dentista le pueden dar una medicina para ayudarlas a funcionar mejor.
- Su medico o dentista le pueden sugerir que use saliva artificial para mantener la boca húmeda.

### ¿Qué es lo que puedo hacer yo?

- Seguido beba agua o bebidas sin azúcar.
- Evite las bebidas con cafeína, tales como el café, el té, y algunas sodas.
- Beba agua o una bebida sin azúcar durante las comidas. Esto le facilitará el masticar y tragar. También pueda que mejore el sabor de la comida.
- Mastique chicle sin azúcar o chupe dulces duros sin azúcar para estimular el flujo de saliva; dulces de sabores cítricos, de canela o de menta son buenas opciones.
- No use el tabaco o el alcohol - estos resecan la boca.
- Esté al tanto de que los alimentos con especias o salados pueden causar dolor en una boca reseca.
- Use un humidificador por las noches.

### Consejos para mantener su dentadura sana

Recuerde que si sufre usted de resequeidad en la boca, tiene usted que tener mas cuidado para mantener una buena salud dental. Esté seguro de:

- Cepillar los dientes suavemente por lo menos dos veces al día. Use el hilito dental todos los días.

- Si quiere usted usar un enjuague para la boca, escoja uno sin alcohol. No hay ningún enjuague bucal disponible para la resequedad de la boca. Sería también bueno escoger un enjuague con fluoruro.
- Use pasta dental con fluoruro. La mayoría de las pastas dentales en venta en las farmacias o tiendas tienen fluoruro.
- Evite alimentos pegajosos o dulces. Si los come, cepille inmediatamente al terminar.
- Visite al dentista para una consulta por lo menos dos veces al año. Su dentista o especialista en higiene puede sugerir un enjuague o una pasta dental especial con fluoruro para mantener una dentadura sana.

### **Para más información en cuanto al Síndrome de Sjögren**

El Síndrome de Sjögren es la mayor causa de resequedad en la boca. Puede usted obtener información acerca de la resequedad en la boca en cuanto al Síndrome de Sjögren en:

Sjögren's Syndrome Clinic  
National Institute of Dental  
and Craniofacial Research  
Bldg. 10, Rm. 1N113  
10 Center Dr. MSC 1190  
Bethesda, MD 20892-1190  
Tel: (301) 435-8528  
<http://www.nidcr.nih.gov/Espanol/default.htm>

Sjögren's Syndrome Foundation, Inc.  
8120 Woodmont Ave., Suite 530  
Bethesda, MD 20814  
Tel: (301) 530-4420/ (800) 475-6473  
<http://www.sjogrens.org>

Esta información fue adaptada de los Institutos Nacionales de Salubridad, No. De Publicación: 02-3174, Resequedad en la Boca.

## **CANCER BUCAL**

### **Acerca del Cáncer Bucal**

El término cáncer bucal incluye cánceres en la boca y la faringe, parte de la garganta. Como dos tercios de cánceres bucales ocurren en la boca y como un tercio se encuentran en la faringe.

Se diagnosticará el cáncer bucal estimadamente a unos 30,000 americanos este año y causará más de 8,000 muertes. La enfermedad mata aproximadamente una persona cada hora. El cáncer bucal es el sexto más común en los hombres y el decimocuarto más común entre mujeres.

- El cáncer bucal se puede desparramar rápidamente. Por lo general, solo la mitad de los que se han diagnosticado con esta enfermedad sobreviven más de cinco años.
- El cáncer bucal ocurre mas seguido en personas mayores de 40 años y afecta dos veces más a los hombres que a las mujeres.

### **Disminuya el Riesgo**

Se puede prevenir la mayoría de cáncer bucal. Como el 75% de cáncer bucal se debe al uso del tabaco, el uso del alcohol o el uso de ambas sustancias en combinación. El uso de ambos, el tabaco y el alcohol, lo pone a usted en un riesgo más alto que el usar solo uno de ellos.

- No use productos de tabaco – cigarrillos, tabaco masticable o tabaco en polvo, pipas o puros. El tabaco en *cualquier forma* tiene que ver con el cáncer bucal.
- Si usted bebe alcohol, hágalo con moderación. El uso excesivo de alcohol puede incrementar sus riesgos de cáncer bucal.
- Use ungüento para los labios que tenga protección contra el sol. El exponerse a la luz del sol es un factor de riesgo para el cáncer en los labios.
- Coma bastantes frutas y verduras. El comer muchas frutas y verduras como parte de una dieta alimenticia, de baja grasa y alta en fibra, puede reducir el riesgo de cáncer. El Instituto Nacional del cáncer sugiere el comer por lo menos cinco porciones de frutas y verduras al día.

### **Señas y Síntomas Posibles**

Vea a su dentista o medico sí uno de los siguientes síntomas le dura más de dos semanas.

- Una llaga, irritación, un nudo o una pasta gruesa en la boca, el labio o la garganta.
- Una mancha blanca o roja en la boca.
- La sensación de que algo trae pegado en la boca.
- Dificultad para masticar o tragar.
- Dificultad para mover la mandíbula o la lengua.
- Sentir la lengua o alguna otra parte de la boca dormida.
- Inflamación en la mandíbula, por lo cual no quedan bien las placas postizas o las siente incomodas.
- Dolor en un oído sin perder el sentido.

### **Detección Temprana – Exámenes Anuales**

Es importante detectar el cáncer bucal lo mas pronto posible para que se pueda poner en tratamiento y obtenga más éxito.

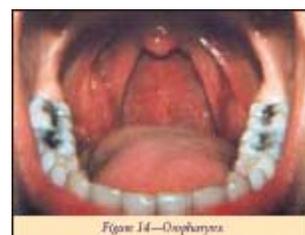
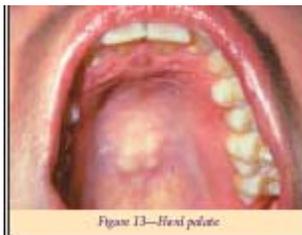
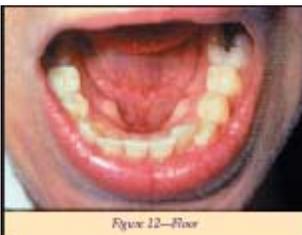
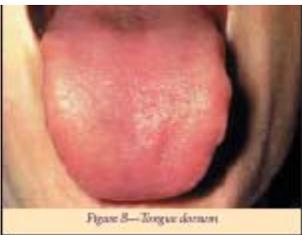
Un examen bucal puede detectar las señas de cáncer a tiempo. Los exámenes bucales son rápidos y sin dolor – y solo de unos cuantos minutos.

Una oportunidad excelente para este examen es durante su examen regular con el medico o el dentista. Durante el examen, su medico, o el especialista en higiene le revisará la cara, la nuca, los labios y toda la boca buscando señas posibles de cáncer.

Algunas partes de la faringe (en la garganta) no se pueden ver durante el examen bucal para el cáncer. Pregunte al doctor si debe de ir a un especialista para que le examine la faringe.

**Si usted no está seguro de que se ha incluido un examen de cáncer bucal durante el examen regular, pida que le hagan uno.**

**Examen de cáncer Bucal – Las fotos se consideran “normal” en apariencia.**



Esta información fue adaptada de los Institutos Nacionales de Salubridad Publicación No. 03-5032, cáncer Oral.

# CONSEJOS DENTALES para la DIABETES

Si usted tiene diabetes, asegure el cuidado bucal. Las personas que tienen diabetes corren el riesgo de infecciones bucales, especialmente la enfermedad periodontal (encía y hueso). La enfermedad periodontal puede dañar las encías y el hueso que sostienen los dientes en su lugar y puede causar serios problemas al masticar. A algunas personas con enfermedades serias en las encías se les caen los dientes. La enfermedad periodontal también puede dificultar el control de la glucosa (azúcar en la sangre).

Otros problemas que pueden ser causa de la diabetes son la resequedad de la boca y una infección de hongo llamada afta. La boca se reseca cuando no tenemos suficiente saliva – el líquido que mantiene la boca húmeda. La diabetes también puede incrementar el nivel de azúcar en la saliva. Estos problemas juntos pueden causar afta, lo cual causa parches blancos y dolorosos en la boca.

Usted puede mantener sus dientes y encías en buena salud. Controlando la glucosa en la sangre, cepillando y usando el hilo dental diariamente y visitando a su dentista regularmente puede usted evitar la enfermedad periodontal. Si su diabetes no está bajo control, es más probable que críe problemas en la boca.

## **Si usted tiene diabetes, siga los siguientes pasos:**

- Controle el nivel de glucosa en la sangre.
- Cepille y use el hilo dental diariamente.
- Visite con regularidad al dentista. No olvide decirle al dentista que tiene diabetes.
- Dígale a su dentista si sus placas (dientes postizos) no le quedan bien, o si siente adoloridas las encías.
- Deje de fumar. El fumar empeora las enfermedades de la encía. Su médico o dentista le pueden ayudar a dejar el vicio.

Tome tiempo para revisar su boca con regularidad para ver si hay algún problema. A veces las personas descubren que les sangran las encías al cepillar o al usar el hilo dental. Otras notan resequedad, llagas, parches blancos o un mal sabor de boca. Todas estas son razones para una consulta con el médico.

Recuerde que el buen control de la glucosa en la sangre ayuda a prevenir problemas bucales. Tome medidas para mantener buena salud bucal. Llame a su dentista cuando descubra algún problema bucal.

Esta información fue tomada de los Institutos Nacionales de Salubridad, Publicación No. OP – 09, Consejos Acerca del Diabetes Dental.

# SALUD BUCAL ESENCIAL

Es esencial el cepillar los dientes y usar el hilo dental diariamente para mantenerlos en buen estado de salud. El sarro (bacteria invisible, blanda y pegajosa) se acumula rápidamente en los dientes de los adultos mayores. La acumulación de bacteria puede causar caries, enfermedad periodontal (infección en la encía y el hueso), mal aliento, mal sabor y puede afectar su salud en total.

- Procure cuidado de salud bucal profesional, aunque usted no tenga dientes naturales. Una consulta anual con un profesional dental puede ayudarle a mantener el buen estado de salud de los dientes y boca en su totalidad, y se puede detectar el cáncer o los principios de cáncer.
- Practique buena higiene bucal. Es necesario el cepillarse con cuidado los dientes por lo menos dos veces diarias y usar el hilo dental por lo menos una vez al día para quitar el sarro (bacteria invisible, blanda y pegajosa) y ayudar a prevenir la enfermedad periodontal (encía y hueso) y las caries.
- Los que brindan cuidado a las personas mayores deben de seguir los procedimientos para la higiene bucal diaria con los que no pueden llevar a cabo estas actividades por sí mismos. (véase CUIDADO DENTAL DIARIO: Una Guía para los que Brindan Cuidados)
- Las consultas regulares preventivas para la higiene dental se deben de llevar a cabo según las recomendaciones de su dentista o el especialista en higiene dental. Durante estas consultas, repasarán sus antecedentes médicos y medicinas, buscarán cáncer bucal y cualquier otro problema de salud bucal. Usted también puede aprender como hacer más efectivo el cuidado diario de salud bucal.
- Beba agua con fluoruro, use pasta de los dientes con fluoruro y si es posible un enjuague bucal con fluoruro; el fluoruro ayuda a reforzar los dientes y a proteger contra las caries a cualquier edad.
- Pregunte al profesional en cuidado dental (dentista o especialista en higiene bucal) si le sería de beneficio a usted el usar un enjuague bucal que combata la bacteria (gérmenes), uno que tenga fluoruro para reforzar los dientes, o ambos.
- Asegure que usted o un ser amado reciba cuidado dental antes de someterse a quimioterapia o radiación, en la cabeza o la nuca, contra el cáncer. Estas terapias pueden dañar o destruir los tejidos bucales y esto puede resultar en inflamación severa o úlceras, resequedad en la boca, caries sin control, y resquebrajamiento de la mandíbula.
- Evite el tabaco. Además de los riesgos en general que causa el uso del tabaco, aquellos que fuman corren siete veces más riesgo de contraer la enfermedad periodontal (encía) comparados con aquellos que no fuman. El uso de tabaco en cualquier manera – cigarrillos, puros, pipa, tabaco de mascar – incrementa el riesgo a la enfermedad periodontal. El tabaco de mascar que tiene azúcar también aumenta el riesgo de caries. (véase Hojas de Hechos de Salubridad Bucal, Los Hechos del Tabaco y Como Dejar el Tabaco de Mascar)

- Limite el alcohol. El alcohol en exceso es un factor de riesgo para el cáncer de la garganta y el cáncer bucal. El uso de el alcohol y el tabaco juntos son el riesgo primordial para estos canceres.

## CUIDADO Y PRODUCTOS PARA LA HIGIENE BUCAL

### **Cepillo Dental**

En el mercado, las farmacias y tiendas de descuento hay una variedad de cepillos disponibles. Puede ser importante la selección del cepillo y la mejor recomendación sería la de su proveedor de cuidado bucal (dentista o especialista en higiene dental) quien conoce sus necesidades individuales.

Sin embargo, hay algunas recomendaciones y opciones en general como las siguientes:

**Cepillo Dental Manual** – el artefacto mas comúnmente usado para limpiar los dientes de bacteria y pedacitos de comida.

**Cepillo Dental Electrónico** – puede ser de pilas o eléctrico y puede ser una manera efectiva para limpiar la bacteria y comida en los dientes en ciertas personas.

- Siempre debe de usar un cepillo blando y de nailon. Esto permite que se forme alrededor de los dientes y a introducirse un poco entre los dientes sin dañar las encías. Se deben de usar otras cosas para limpiar entre los dientes, como el hilito dental, palillo dental, cepillitos etc. (véase la alternativa al hilito dental.)
- La cabeza del cepillo dental debe de caber cómodamente en la boca y alrededor de los dientes. Escoja uno que le gusta y así es más probable que lo use. Recuerde que el que sea pequeño es mejor que demasiado grande.
- El mango del cepillo dental también tiene mucho que ver. Un mango ancho y largo sería más fácil de sujetar. Se puede modificar el mango del cepillo dental si acaso usted batalla para agarrarlo ya sea por artritis u otra incapacidad física. (véase CUIDADO DENTAL DIARIO: Una Guía para los que Brindan Cuidado, Cepille Diariamente)
- Debe de cambiar a cepillo nuevo cada tres a cuatro meses o cuando ya se vean aplastados los dientes del cepillo.
- También se debe de cambiar de cepillo después de alguna enfermedad, como la gripe o un resfriado, al comenzar a sentirse mejor. Esto ayudará a evitar contagiarse de nuevo.

- La instrucción del uso del cepillo dental es mejor que se dé individualmente por medio de su dentista o especialista en higiene dental. Sin embargo, existen unas guías básicas las cuales puede usted seguir. (véase Hoja de Hechos de Salubridad Bucal, Al Cepillar Sus Dientes, y CUIDADO DENTAL DIARIO: Un Guía para los que Brindan Cuidado, Cepille Diariamente)
- Un cepillo para las placas postizas es mas duro y se debe de usar solo en las placas postizas y no en la boca. (véase: PLACAS POSTIZAS O PUENTES en página 21) y Hoja de Hechos en Salubridad Bucal, El Cuidado de sus Placas Postizas)

## Hilito Dental

El Hilito dental es lo que más se recomienda para ayudar a quitar la bacteria y la comida que queda entre los dientes y bajo las encías. Existen varios tipos de hilito dental disponibles. El hilito dental sin cera lo puede comprar delgadito o ancho, con fluoruro y unos con sabores. Es importante encontrar el que a usted más le ayude. Así como con el cepillo dental, la mejor recomendación la podrá hacer su proveedor de cuidado dental (dentista o especialista en higiene dental) quien mejor sabe sus necesidades individuales.

- **Sangrado durante el uso del hilito dental** puede sugerir trauma o señales de enfermedad en la encía.
- **El Hilito Dental Con Cera Comparado al Hilito Dental Sin Cera** Los estudios han indicado que no hay diferencia en la efectividad del hilito dental con cera al que no tiene cera. El hilito dental sin cera por lo general se recomienda a las personas con la separación entre dientes al parejo. El hilito dental con cera o el hilito dental que no se desgarran se recomienda a las personas que tienen mas cerrada la dentadura o desnivel entre los dientes.
- **Mango para el hilito dental** también se consigue para aquellas personas que tienen dificultad para sujetar el hilito. Sin embargo, si los dientes se encuentran muy apretados, será difícil el conseguir meter y sacar el hilito dental de entre ellos usando uno con mango.
- **Ensartadotes de Hilito Dental** Se usa para limpiar debajo y alrededor de los puentes que se han cimentado permanentemente en la boca. También hay hilitos dentales que ya vienen con ensartadotes pegados. Algunas personas piensan que es más fácil usar estos que el hilito y un ensartado separado.
- **Técnica para el Uso del Hilito** (véase Hoja de Hechos de Salubridad Bucal, Usando el Hilito Dental, y CUIDADO DENTAL DIARIO: (Un Guía para los que Brindan Cuidado, Cepille Diariamente)

## Alternativas del Hilito Dental

**Palillos y cuñas** (de plástico o madera) también se pueden usar para limpiar entre los dientes. Para algunos, son más fáciles para usar que el hilito dental, así es que los usaran más frecuentemente, después de cada comida o diariamente.

- **Cepillos Interdentales** son unos cepillitos que caben entre los dientes y se pueden conseguir de diferentes tamaños y formas. Algunos cepillos y los mangos son desechables y otros tienen cepillos que se pueden cambiar ya que se desgastan.
- **Irrigadores Bucales** son aparatos que disparan el agua con fuerza y se usan para soltar cierto tipo de bacteria y comida que ha quedado atrapada entre los dientes. Por lo general se usan con agua de la llave, pero también se pueden usar con enjuague bucal relajado con agua. Ayudarían las instrucciones de un profesional para su uso apropiado.
  - **Irrigador de cómoda** – es el que se usa comúnmente y se pone encima de una cómoda.
  - **Irrigador en la regadera** – se pone entre la pipa de la pared y la ducha y se usa durante el baño.

### **Pasta Dental o Gels**

En realidad no hace falta la pasta dental para la limpieza de los dientes. En hecho, se ha descubierto en algunos estudios que el cepillar los dientes en seco (sin pasta dental) es mejor para quitar el sarro (bacteria invisible, blanda y pegajosa). Si no se usa la pasta dental para cepillar los dientes, se recomienda que use enjuague con fluoruro (enjuague, pasta o gel) después de cepillarlos o usar el hilo dental. La mayoría de las pastas dentales tienen fluoruro, siendo este el mineral más importante para evitar la carie dental y lo deben de usar las personas de cualquier edad. Una cantidad del tamaño de un chícharo es todo lo que se necesita de pasta o fluoruro ya sea para limpiar o para el fluoruro.

La Asociación Dental Americana (ADA por sus siglas en inglés) evalúa los productos dentales para asegurar su eficacia y seguridad. Después la ADA permite a la compañía incluir en la etiqueta del producto el “sello de aprobación”. Sin embargo, el que no tenga sello no quiere decir que no sea bueno o eficaz, tal vez sea que la compañía no solicitó el sello. Hay varios sellos diferentes que puede otorgar la ADA. Una pasta dental o enjuague puede decir que ayuda a evitar las caries, reducir la sensibilidad, o reducir el sarro o la gingivitis (enfermedad de sangrado de encía).

- **Pasta Dental para evitar las caries** contiene fluoruro además de otros ingredientes. El fluoruro refuerza (remineraliza) los dientes reemplazando minerales de fluoruro en los dientes. Sarro y muchas otras comidas y bebidas debilitan (desmineralizan) los dientes. El fluoruro es importante para todo aquel que quiera evitar las caries.

- **Pasta dental o gel para dientes sensitivos** (sin dolor) contienen ingredientes para ayudar a disminuir o eliminar la sensibilidad a lo helado o al diente (no a la encía) al cepillar. Hay varios tipos de ingredientes que pueden servir. Si parece no haberle servido alguno, entonces puede usar otro tipo. Si la sensibilidad (sin dolor) no desaparece en un par de semanas, visite a su dentista. El profesional dental puede usar ingredientes más fuertes para ayudarle con la sensibilidad. La sensibilidad a cosas heladas y dulces no se alivia con pasta dental y puede ser señal de problemas mayores, así es que vaya a que busquen la causa a esa sensibilidad.
- **Pasta Dental para Bocas Resecas** ya se pueden comprar en las tiendas de comida y las farmacias. Estas pastas dentales son diseñadas para reemplazar las partes importantes de saliva que son necesarias para una boca sana.
- **Pasta Dental con Antisarro** (Colgate Total) contiene un ingrediente que causa que no se acumule tan rápido el sarro en los dientes y se debe de usar regularmente para que funcione mejor.
- **Anticálculus o Control del Tártaro** Pastas dentales y el gel contienen ingredientes que pueden reducir la cantidad de tártaro que se acumula (bacteria endurecida). Es importante saber que el sarro (bacteria invisible, blanda y pegajosa) es la bacteria dañina que constantemente se forma en la boca.
- **Pasta Dental o Gel con Blanqueador** tienen agentes que pulen y pueden ayudar a disminuir la cantidad de mancha que se forma por fuera del diente. No cambian el color natural de los dientes. Sin embargo, usted puede encontrar en el consultorio dental productos profesionales para blanquear, y técnicas que pueden cambiar el color.

## Enjuague Bucal

Hay que tener claro la razón para usar un enjuague bucal antes de seleccionar uno. La razón más común por la cual las personas usan un enjuague bucal es por el mal aliento. Problemas digestivos, caries, enfermedad de la encía, comida atrapada entre los dientes y ciertos alimentos son la razón del mal aliento o el mal sabor en la boca de las personas. Algunos de estos problemas se pueden corregir con tratamiento o se pueden disminuir con cuidado apropiado de higiene bucal.

Las personas que sufren de resequedad en la boca deben de tener mas cuidado al escoger un enjuague bucal. La mayoría de los enjuagues tienen alcohol y pueden agregar a la resequedad. Las personas que están en dieta alimenticia de sodio restringido deben de leer la etiqueta para ver el contenido de sodio entre los ingredientes.



Se pueden comprar sin receta una variedad de enjuagues bucales. Algunos enjuagues bucales solamente se pueden comprar con receta, pero hay disponibles para el público una gran variedad de enjuagues bucales que se pueden comprar sin receta (de dentista o médico). La mejor recomendación para un enjuague bucal se la puede dar su proveedor de cuidado dental (dentista o especialista en higiene dental) quien sabe su necesidad individual en cuanto a la salud bucal.

- **Para refrescar el aliento** – estos enjuagues son solamente temporales. Estos tienen buen sabor y huelen bien, pero no hacen nada para combatir la causa del mal aliento. Algunas veces hasta puede ser peor porque solamente cubren el problema.
- **Antes de Cepillar** – este tipo de enjuague contiene la mayor cantidad de sodio. Estos enjuagues por lo general tienen buen sabor pero no se ha demostrado que sirvan para combatir enfermedades dentales (caries o enfermedad de la encía) y no se ha demostrado que combatan la bacteria que causa la enfermedad dental.
- **Enjuague dental con fluoruro** – Este tipo de enjuague es para reforzar los dientes. El fluoruro es el ingrediente principal que se usa para remineralizar (endurecer) los dientes para poder evitar las caries. Hay diferentes tipos de fluoruro; los más comunes son el de sodio y el estañado. Los enjuagues con una cantidad menor de fluoruro están a la venta sin receta y pueden ser eficaces. Algunas personas necesitan una cantidad mayor de fluoruro y estos solo se consiguen con una receta.
- **Enjuagues para boca reseca** – estos se han hecho recientemente para las personas que sufren de sequedad en la boca. Estos enjuagues no tienen alcohol, el cual puede agravar la sequedad en la boca. Algunos enjuagues para la boca reseca tienen ingredientes que son diseñados para reemplazar lo que falta cuando ocurre la sequedad en la boca. Las personas que están tomando ciertas medicinas pueden sentir sequedad en la boca (hay más de 400 medicamentos que pueden causar la sequedad), que se hayan sometido a terapia contra el cáncer, que tengan diabetes, post-menopausia o tengan otra condición como la del Síndrome Sjögren.
- **Enjuague bucal antigingivitis y antibacterial** – son los mejores para combatir el sarro y gingivitis (enfermedad de sangrado en la encía). Actualmente, solamente hay un enjuague disponible sin receta (Listerine) y varios que se pueden comprar con receta (Peridex, Periogard y enjuagues genéticos como chlorhexidene y gluconate) los cuales se ha demostrado (aceptados por la Asociación Dental Americana) que ayudan a reducir el sarro y la gingivitis.

La siguiente lista de enjuague bucal no es en sí una lista entera de los enjuagues bucal que se encuentran al alcance. Todas son de renombre con marca registrada.

| <b>Producto</b>                           | <b>Porcentaje de alcohol</b> | <b>Concentración de fluoruro</b> | <b>Uso</b>                   | <b>Otro</b>                   |
|---|------------------------------|----------------------------------|------------------------------|-------------------------------|
| <b>Biotene</b>                            | sin alcohol                  | sin fluoruro                     | boca seca                    | Pasta dental y gel hidratante |
| <b>CloSysII</b>                           | sin alcohol                  | sin fluoruro                     | Mal aliento                  | Enjuague y pasta              |
| <b>Listerine*</b>                         | 27%                          | sin fluoruro<br>De alcohol       | contra el sarro y gingivitis | alto volumen de alcohol       |
| <b>PLAX</b><br>enjuague antes de cepillar | 7% de alcohol                | sin fluoruro                     |                              | 28% en (sal) sodio            |
| <b>Scope</b>                              | 18%                          | sin fluoruro                     |                              | alto volumen de alcohol       |
| <b>PhosFlur*</b>                          | sin alcohol                  | 198 ppm fluoruro                 | Evita las caries             |                               |
| <b>Enjuague ACT Fluoruro</b>              | sin alcohol                  | 225 ppm fluoruro                 | Evita las caries             |                               |
| <b>Fluorigard</b>                         | 7% De alcohol                | 225 ppm Fluoruro                 | Evita las caries             |                               |
| <b>Enjuague Dental Prevident*</b>         | 6%                           | 900 ppm Fluoruro                 | Evita las caries             | Solo con receta               |
| <b>Peridex**</b>                          | 12% De alcohol               | sin fluoruro                     | Contra el sarro y gingivitis | Solo con receta               |
| <b>Periogard**</b>                        | 12% De alcohol               | sin fluoruro<br>sin fluoruro     | Contra el sarro y gingivitis | Solo con receta               |

\*Aceptada por la Asociación Dental Americana para combatir las caries

\*\*Aceptada por la Asociación Dental Americana para reducir el sarro (bacteria invisible, blanda y pegajosa) y gingivitis (infección con sangrado de encía)

# PLACAS Y PUENTES – QUE SE QUITAN

Algunas personas tienen una combinación de dientes naturales y dientes postizos. Una placa dental que se puede quitar es la que reemplaza los dientes naturales ya sea en la quijada superior o en la inferior. Una dentadura parcial que se puede quitar reemplaza los dientes naturales que faltan y usualmente se amarra a los demás dientes con amarre de acero.

Una dentadura que se puede quitar (completa o parcial) necesita limpieza diaria porque se le pega el sarro (bacteria invisible, blanda y pegajosa), tártaro (acumulación dura de bacteria), comida y manchas. Si no se limpia apropiadamente, causará llagas, infecciones, incomodidad o aliento de puente, todo esto sería problema para el que las porta.

## **La rutina diaria para la limpieza debe de ser la siguiente:**

- Ponga una toallita en el lavamanos y agregue agua para acojinar y proteger la dentadura para que no se quiebre en caso de que se le caiga.
- Quítese la dentadura o dentaduras completas o parciales.
- Las dentaduras se deben de cepillar y enjuagar completamente. Un cepillo para dentadura postiza es el mejor para la limpieza de su dentadura. Puede usar jabón para las manos, bicarbonato de sodio, sal, pasta dental para dentaduras postizas o una tableta propia para la limpieza de dentaduras postizas. Si no la enjuaga completamente, los agentes limpiadores pueden quemar los tejidos en la boca.
- No use cloro comercial para la limpieza de sus dientes postizos.
- Las placas dentales se deben de quitar por la noche, se deben de limpiar y guardar en una taza señalada y llena de agua limpia.
- El poner a remojar los dientes postizos durante la noche, le da a la boca la oportunidad de descansar de la opresión de usar las placas durante todo el día.
- No deje que se resequen los dientes postizos. Siempre guárdelos sumergidos en agua o en un producto de limpieza para dientes postizos aprobado.

## **Dentadura Suelta**

La encía y el hueso que sostienen la dentadura postiza cambian con la edad y la pérdida de peso. Este cambio puede causar que la dentadura la sienta suelta. Si la dentadura queda floja o incomoda, es necesario consultar al dentista para que la ajuste o la reemplace.

Se puede usar pegamento como una solución provisional para mantener la dentadura en su lugar. Los pegamentos vienen en polvo o pasta. Se debe de usar una plasta ligera de pegamento.

Se le pone pegamento de polvo a las dentaduras húmedas y el pegamento en pasta se le pone a las dentaduras secas. Se debe de quitar el pegamento al quitarse la dentadura, cepíllela y luego enjuáguela.

Antes de ponerse la dentadura de nuevo en la boca, debe de limpiar la encía con un pedacito de gasa o cepíllela ligeramente. Nunca se debe de usar con regularidad el pegamento, solamente provisionalmente hasta que se pueda consultar al dentista.

### **Ayuda a Otra Persona con el Cuidado Dental**

- Siempre que se brinden servicios de cuidado dental, la persona dando esos servicios debe de ponerse guantes quirúrgicos de hule o latex desechables. Los guantes se deben de usar una sola vez y por cada persona, luego tirarlos apropiadamente. Quien brinda estos servicios de cuidado debe lavarse las manos con un jabón o gel contra bacteria antes y después de quitarse los guantes.
- Antes de ayudar a alguien con el cuidado de dientes postizos, pregunte usted en que le puede servir a él o a ella. Siempre explique usted lo que hará.
- Tenga todo a la mano antes de comenzar. A la mayoría de las personas no les gusta hablar o ni siquiera que las vean sin sus dientes postizos. Es importante que les brinde privacidad.

### **Cosas que necesitará:**

Una taza para guardar la dentadura postiza, limpiador de dentadura postiza o pasta dental, cepillo para dentadura postiza y cepillo dental blando (para la encía, el paladar y la lengua), toallas para la cara (una para el lavamanos y otra para la persona), lavamanos o bandeja, cuadritos de gasa o toallita, enjuague bucal o guantes desechables.

### **Como Quitarse la Dentadura Postiza**

- Deje usted que el que trae los dientes postizos puestos se los quite por sí mismo si es posible.
- La dentadura postiza superior se ajusta con succión, así es que puede ser un poco difícil quitarla si queda a la medida. Se puede jalar suavemente sujetándola con un pedazo de gasa o una toallita para poder romper la succión. Se puede poner un dedo (no la uña) en la parte superior de la dentadura postiza para romper la succión. Otra opción es que la persona cierre la boca y sople llenando las mejillas de viento para quebrar la succión.
- La dentadura postiza inferior es más fácil de quitar porque sienta en la mandíbula inferior. Se puede usar un pedazo de gasa o una toallita para sujetar la dentadura postiza.

- Al quitar la dentadura postiza o al ponerla, se debe de voltear en ángulo la dentadura para librar los labios.

### **Limpieza de la Dentadura Postiza**

- En la taza, lleve las dentaduras postizas al lavamanos o a la bandeja. Ponga un poco de pasta especial para dentadura postiza en el cepillo para la dentadura postiza y cepille por fuera y por dentro de la dentadura. Use agua tibia (no caliente) para enjuagar y quitar la pasta. Fíjese que este limpia la taza para las dentaduras postizas.
- Mientras usted lava las dentaduras postizas, el que usa la dentadura postiza puede limpiar suavemente la boca y la lengua por dentro con un cepillo blandito, con gasa o con una toallita húmeda. Si ellos no pueden limpiarse la boca, entonces la persona brindando el cuidado puede hacerlo.
- Ponga la dentadura postiza en una taza limpia y cubra las dentaduras postizas con agua o una solución para remojarlas por la noche o si ya no se van a usar.
- Enjuague los cepillos, limpie el lavamanos o la bandeja, quítese los guantes y lávese las manos.

### **Como Masticar con las Dentaduras Postizas**

- La dentadura postiza, y también la taza donde se guarda la dentadura postiza, se debe de marcar con el nombre de la persona que las usa para que no se tiren accidentalmente o si se pierden, al encontrarlas se pueden devolver.
- Hay varias maneras en las que se puede marcar la dentadura. Pida a un profesional dental (dentista o especialista en higiene dental) recomendaciones o ayuda para marcarlas.

### **Cuidado bucal (Con o Sin Dientes o Dentadura Postiza)**

Para limpiar la boca no basta con enjuagarla con agua o enjuague bucal. Se sugiere la rutina siguiente para la limpieza diaria de encías, lengua y el paladar bucal.

- Cepille las encías, la lengua y el paladar de la boca con un cepillo suave. No se necesita pasta dental si no tiene dientes. El cepillo se puede sumergir en un enjuague bucal para darle sabor si así lo desea. Use enjuague que no tenga alcohol si tiene problemas de resequedad bucal.
- Otra opción es la de usar un cuadrado de gasa mojado (con enjuague bucal o agua) enredado alrededor del dedo con guante o con una toallita limpia limpiar adentro de la boca. Si es posible, enjuague la boca con pura agua.

- Un gel hidratante, como Oral Balance de Biotene o KY Jelly, se puede untar en las encías, el paladar de la boca y en la lengua si hay problema de resequead de la boca.

Si hay quejas de dolor en las encías puede ser que se deba a que no queda bien la dentadura postiza. En casos de menos cuidado se puede usar un pegamento provisional como “remedio”. Más que seguido, un “alineamiento de dentadura postiza” se debe de hacer por un dentista para conseguir que queden como debe ser.

- El mejor tratamiento para las úlceras y las llagas es el de quitarse los dientes postizos, siempre que se pueda, hasta que sane la úlcera. Se puede usar agua tibia con sal para enjuague o se puede aplicar esta con un cuadrado de gasa, un atomizador pequeño, o un roceador.
- Las llagas en el pliegue de la boca pueden ser señas de deficiencia de vitaminas o una infección de hongos y las debe de examinar y darles tratamiento un profesional medico o dental. A veces las dentaduras postizas necesitan una limpieza profesional y /o que se les desinfecte a la vez que se le da tratamiento a la infección de hongo.

## ESCOJA BOCADILLOS INTELIGENTEMENTE PARA DIENTES SANOS

¿Sabia usted que un Americano común digiere como 147 libras de azúcar al año?

Las personas que consumen bocadillos dulces comen varios tipos diferentes de azúcar diariamente, incluyendo el azúcar de mesa (sucrosa) y azúcar de maíz (fructosa). Bocadillos con maicena como las galletitas y papitas fritas también se pueden convertir en azúcar ya estando en su boca.

Los bocadillos dulces tienen buen sabor pero no son tan buenos para sus dientes ni su cuerpo. Los dulces, pastelillos, galletas y otros alimentos azucarados que nos encanta comer entre comidas pueden dañar los dientes. Algunos alimentos azucarados también tienen mucha grasa.

El sarro siempre se está desarrollando en su boca. Cuando usted se hecha azúcar a la boca, la bacteria en el sarro toma lo dulce y lo convierte en ácidos. Estos ácidos son lo suficiente fuertes para disolver el esmalte que cubre sus dientes y las raíces. Así es que comienzan las caries. Si usted no come mucha azúcar, la bacteria no puede producir tanto ácido que deshaga el esmalte.

La mayoría de nosotros acostumbramos bocadillos entre comidas. Así es que antes de que lo haga, pregúntese a usted mismo qué es lo que contiene la comida. ¿Está cargada de azúcar? Si así es, piénselo bien. El escoger otra cosa sería mejor para sus dientes y el cuerpo. Y tenga en mente que unos tipos de azúcar pueden causar más daño que otros. Dulces pegajosos y masticables duran más tiempo pegados a los dientes. Por el hecho de que los bocadillos pegajosos perduran en la boca más tiempo que los alimentos que rápidamente mascamos y tragamos, el ácido que produce la carie permanece más tiempo en su boca.

También debe de tomar en cuenta cuando y que tan seguido come usted bocadillos. ¿“Ruñe” usted bocadillos azucarados varias veces durante el día, o usualmente usted solo come el postre después de la cena?

Se forman en su estomago ácidos dañinos cada vez que usted come un bocadillo azucarado. Los ácidos continúan afectando sus dientes por lo menos 20 minutos antes de ser neutralizados y que no puedan dañar más sus dientes. Así es que entre más veces coma usted bocadillos azucarados, más seguido alimenta usted la fuerza necesaria que necesita la bacteria para causar descomposición de los dientes.

Si usted come alimentos dulces, es mejor comerlos como postre después de las comidas en vez de comerlos varias veces al día entre comidas. Cada vez que coma algo dulce – durante cualquier comida o bocadillo – cepille los dientes bien con pasta dental con fluoruro después. Si no es posible el cepillar – enjuague bien.

Otra opción es la de cepillar antes de los alimentos para quitar la bacteria que causa las caries y es responsable en formar el ácido que debilita los dientes. Esto tal vez es mejor que cepillar inmediatamente después de las comidas.

### **Cuando va a escoger un bocadillo, piense en:**

- La cantidad de veces al día que come bocadillos dulces.
- ¿Qué tanto tiempo permanece la comida dulce en su boca?
- La textura de la comida dulce (¿Masticable? ¿Pegajosa?).

Si usted come algún bocadillo después del almuerzo, antes de acostarse, o a otra hora durante el día, escoja algo sin mucha azúcar o grasa. Hay muchos bocadillos sabrosos, y que le satisfacen sin hacerle tanto daño a los dientes – ni al resto de su cuerpo – que las comidas que están llenas de azúcar y bajas en valores nutritivos. ¡Escoja bocadillos inteligentemente!

Opciones bajas en grasa como verduras frescas, fruta fresca, galletitas o pan de grano integral son opciones inteligentes. El comer los alimentos adecuados le puede ayudar a protegerse contra la caries dental y otras enfermedades. A la otra que vaya a agarrar un bocadillo, escoja un alimento en la lista o configure su propio menú de alimentos sin azúcar, y bajos en grasa, del grupo básico de alimentos.

## Escoja una variedad de alimentos de estos grupos:

- **Fruta y verduras frescas**

Moras, naranjas, toronjas, melones, piña, peras, tangerinas, brócoli, apio, zanahorias, pepinos, tomates, jugos de fruta o verduras sin azúcar, fruta enlatada y jugos naturales.

- **Granos**

Pan, rosca de pan sencilla, cereales sin azúcar, palomitas sin mantequilla, totopos de tortilla (horneados no fritos), pretzels (bajos en sal), pasta, galletitas sencillas.

- **Leche y productos lácteos**

Leche baja en grasa o sin grasa, yogurt bajo en grasa o sin grasa, quesos bajos en grasa o sin grasa, requesón sin grasa o bajo en grasa.

- **Carne, nueces y semillas**

Pollo, guajolote, carnes rebanadas, semillas de calabaza, semillas de girasol, nueces, jalea natural de cacahuete.

- **Otros**

(estos bocadillos combinan alimentos de los diferentes grupos) pizza, tacos

Los alimentos ya mencionados aun no se han puesto a prueba para comprobar su potencial para causar caries. Sin embargo, se cree que es menos probable que causen caries como algunos de los alimentos que contienen alta cantidad de azúcar y que a menudo comemos entre las comidas. Los dulces de barra no son los únicos pecadores. Los alimentos tales como la pizza, panes y pan para hamburguesas también contienen azúcar.

**Revise la etiqueta.** Las nuevas etiquetas de alimentos identifican el azúcar y la grasa en el panel del paquete bajo Información Nutritiva. Tenga en mente que el azúcar café, la miel, melaza y el almíbar también reaccionan con bacteria para producir ácidos al igual que lo hace el azúcar de mesa. Estos alimentos también son potencialmente dañinos para los dientes.

### Recuerde ...

- Escoger con menos frecuencia los alimentos con azúcar y evitar alimentos dulces entre comidas.
- Coma con variedad los alimentos bajos en grasa o sin grasa en los grupos básicos.
- Enjuague la boca después de comer un bocadillo o después de las comidas (si no se puede cepillar)

Sus comidas y bocadillos deben de incluir una variedad de alimentos de los grupos alimenticios básicos, incluyendo frutas y vegetales; granos, incluyendo panes y cereales; leche y productos lácteos; y carne, nueces y semillas.

Algunos alimentos para bocadillos tienen una cantidad más elevada de valor nutritivo que otros y son más saludables para usted. Sin embargo, recuerde que hasta algunas frutas frescas, si se comen en exceso, pueden promover las caries. Todos deben lavarse los dientes con pasta dental con fluoruro después de cada bocadillo o comida.

*Por favor reconozca: Es probable que estas recomendaciones generalizadas se necesiten adaptar a dietas alimenticias especiales.*

Esta información se adoptó de los Institutos Nacionales de Salubridad, Publicación No. 01-1680, Escoja Bocadillos Inteligentemente para la Buena Salud de sus Dientes.

## DESAFIOS PARA PROVEER CUIDADO

Los que brindan el cuidado deben de continuamente recibir educación para poder ayudar con efectividad a las personas que sufren de problemas por enfermedades crónicas. Los proveedores de cuidados pueden ayudar a borrar los mitos de edad avanzada en “deterioro bucal” y animar a que se lleve a cabo el cuidado dental junto con las visitas al dentista y los tratamientos necesarios.

La mala salud bucal no es un resultado inevitable de la edad avanzada. La mayoría de los cambios en la salud bucal de la población mayor son por causa de las complicaciones que resultan de condiciones de salud, medicinas e inhabilidades físicas o mentales.

### **Algunos de estos desafíos son:**

- Algunos adultos piensan que es de esperar que la salud bucal se deteriore como parte del proceso de envejecer y que deben de “vivir con el dolor”.
- Inhabilidades físicas que dificultan el que uno se cuide a sí mismo. Alguien más debe de ayudar a brindarle cuidado de higiene bucal a él o a ella.
- Inhabilidades mentales afectan el entendimiento en cuanto a “la necesidad de” o “como” se lleva a cabo el cuidado de higiene bucal en sí mismo.
- Comparados a adultos independientes, es más probable que los adultos mayores que necesitan de algún cuidado sean los que menos consulten con un proveedor de cuidado dental regularmente.
- Los adultos mayores que necesitan más cuidado son, usualmente, los que tienen más problemas bucales por razón de mala salud, sus medicinas o los efectos secundarios.
- La artritis, la enfermedad que afecta las coyunturas, es el problema físico más común que afecta a los adultos mayores. Los dedos con artritis no pueden sostener un cepillo convencional. Esto puede causar dificultad para que la persona mayor pueda cuidar de la boca por sí mismo.

- Muchos pacientes con dentadura postiza piensan que no tienen que consultar al proveedor de cuidado dental al menos que haya problemas con los dientes postizos. Los exámenes dentales son necesarios para detectar el cáncer bucal y otros problemas a tiempo.

La información que se ha presentado en la página anterior se adaptó de: Slavkin HC. Madurez y Salud Bucal: Una Vida Mejor y más Larga. *Diario de la Asociación Dental Americana* 2000; Vol. 131

La mayoría de los desafíos en cuanto al comportamiento o la comunicación se pueden sobrellevar con paciencia o poniendo en practica otras técnicas diferentes.

- Puede ayudar el llevar a cabo el proceso paso a paso (como; levante el cepillo dental, cepille los dientes superiores, cepille los dientes inferiores, etc.)
- Encuentre la mejor manera para recordarle a la persona sin molestarla, con una notita al inicio de un programa en la televisión, cuando es tiempo de vestirse o de acostarse.
- Use técnicas para distraerlos mientras les esta ayudando, como el cantarles o contarles una historia. O el permitirles que detengan algún objeto, como el cepillo dental, la pasta dental o algún otro objeto durante la rutina puede servir para mantenerlos “entretenidos”.
- Algunas dificultades mientras se brinda el cuidado de higiene bucal se pueden sobrellevar permitiéndole a la persona que comience ella a cepillar, aunque la persona que brinda los cuidados sea la que termina.
- Si la persona no quiere abrir la boca o se rehúsa al cuidado de higiene bucal, espere intentar de nuevo otra hora durante el día cuando tal vez prefiere cooperar mejor.
- Use otro cepillo dental o un sostén para mantener la boca abierta cuando la persona no quiere abrir la boca o muerde el cepillo dental o a la persona que le brinda el servicio.
- Se puede usar un cepillo seco o uno humedecido en enjuague bucal cuando la persona no puede enjuagarse o escupir y usualmente se traga la pasta dental.

Esta información fue adaptada de El Centro de Intervención de Enfermería Gerontológico de la Universidad de Iowa, Protocolo Basado en Evidencia para Cuidado de Higiene Bucal para Adultos Mayores con Impedimentos Cognitivos y Dependientes en Cuanto a sus Funciones. Noviembre 2002

# LISTA DE SERVICIOS DENTALES A LA COMUNIDAD – CONDADO PIMA

Si usted necesita cuidado dental y actualmente no tiene un consultorio dental o no tiene seguro dental privado, puede ser que las siguientes clínicas dentales le pueden ayudar:

## **Arizona Dental Association**

### **Servicios Dentales Donados**

Da referidos para adultos que reúne los requisitos necesarios (65+) con problemas dental que comprometen la salud  
Llame para una solicitud y “Encuentre-Un-Dentista”: 800-866-2732

O baje la solicitud del sitio web:

[www.azda.org](http://www.azda.org)

## **Desert Senita Dental Clinic (para Vecinos de Ajo)**

Provee cuidado en un escala móvil (33 – 67%) basado en ingreso, tamaño de familia, tipo de servicio.

140 Estrella Ave  
Ajo, AZ 85321

Citas dentales: (520) 387-4500

[www.ajochc.org](http://www.ajochc.org)

## **El Rio Health Center**

839 W. Congress

Tucson, AZ 85745

Citas Dentales: (520) 670-3758

[www.elrio.org](http://www.elrio.org)

## **El Rio Northwest Dental Clinic**

4009 N. Flowing Wells

Tucson, AZ 85705

Citas Dentales: (520) 408-0836

[www.elrio.org](http://www.elrio.org)

## **El Rio Southwest Dental Clinic**

1500 W. Commerce Ct.

Tucson, AZ 86746

Citas Dentales: (520) 770-2700

[www.elrio.org](http://www.elrio.org)

## **Marana Dental Clinic**

13644 Sandario Rd.

Marana, AZ 85653

Citas Dentales: (520) 682-4111

## **Pascua Yaqui Dental Center**

(Para Americanos Nativos)

7490 S. Camino de Oeste

Tucson, AZ 85746

Citas Dentales: (520) 879-6141

## **Pima Community College (Plantel Oeste)**

Clínica de Higiene Dental

Servicios preventivos provistos por estudiantes dentales abajo de la supervisión de un instructor de higiene dental y dentista de la clínica.

2202 W. Anklam Rd.

Science Bldg. K212

Tucson, AZ 85709

Citas Dentales: (520) 206-6090

## **San Xavier Indian Health Center**

(para Americanos Nativos)

7900 S. J Stock Rd.

Tucson, AZ 85747

Citas Dentales: (520) 295-2575

### **Southern Arizona AIDS Foundation**

Ofrece Seguro Dental para residentes de Condado Pima County que son seropositivos.

375 S Euclid Ave  
Tucson, AZ 85719  
(520) 628-7223  
[www.saaf.org/](http://www.saaf.org/)

### **St. Elizabeth's Health Center**

Servicios dentales ; Provee las placas a los adultos mayores con ingresos bajos en un escala móvil con una receta. Traiga la prueba de ingreso y dirección (cuenta de servicios) y identificación con fotografía

140 W Speedway Blvd #100  
Tucson, AZ 85705  
(520) 628-7871

## **RECURSOS DE INFORMACION ADICIONALES**

### **Sociedad Americana Contra el cáncer**

Llamada gratis: (800) ACS-2345  
227-2345

Internet: [www.cancer.org](http://www.cancer.org)

### **Asociación Dental Americana**

211 E. Chicago Ave.  
Chicago, IL 60611  
Voz: (312) 440-2500  
Llamada gratis: (800) 621-8099  
Internet: [www.ada.org](http://www.ada.org)

### **Asociación Dental Americana de Higienistas**

444 N. Michigan Ave., Ste. 3400  
Chicago, IL 60611  
Voz: (312) 440-8900  
Internet: [www.adha.org](http://www.adha.org)

### **Asociación Americana para el Diabetes**

Llamada gratis: (800) DIABETES  
342-2383

Internet: [www.diabetes.org](http://www.diabetes.org)

### **Asociación Americana para el Corazón**

Voz: (520) 795-1403  
Internet: [www.americaheart.org](http://www.americaheart.org)

### **Instituto Nacional del Centro de Información en el Avance de Edad**

P.O. Box 8057  
Gaithersburg, MD 20898  
Voz: (301) 496-1752  
Llamada gratis: (800) 222-2225  
TTY: (800) 222-4225  
Internet: [www.nia.nih.gov](http://www.nia.nih.gov)

### **Consejo de Edad Avanzada del Condado Pima Recurso para Personas de Edad Avanzada**

Voz: (520) 790-7262  
Internet: [www.pcoa.org](http://www.pcoa.org)

# REFERENCIAS

## **Hojas de Hechos Sobre la Salud Bucal**

- Cepillar los Dientes
- Usando el Hilito Dental en los Dientes
- Fluoruro para Prevenir las Caries
- Enfermedad Periodontal
- El Cuidado de sus Dientes Postizos
- Verdades del Tabaco
- Como Dejar el Uso del Tabaco Masticable

## **Centros para Control y Prevención de Enfermedades**

Centro Nacional para la Prevención de Enfermedades Crónicas y Promoción de la Salud

División de Salud Bucal, MS F-10

4770 Buford Hwy., NE

Atlanta, GA 30341

(888) CDC-2306

<http://www.cdc.gov>

## **Instituto Nacional de Encuesta Dental y Craneofacial**

Centro Distribuidor Nacional de Información de Salud Bucal

1 NOHIC Way

Bethesda, MD 20892-3500

(301) 402-7364

[www.nidcr.nih.gov](http://www.nidcr.nih.gov)

- Cuidado Dental Diario  
Guía para Las Personas Que Brindan Cuidado  
NIH Publication No. 04-5191  
Mayo 2004
- Consejos Dentales para el Diabetes  
NIH Publication OP-09  
Diciembre 2003
- Boca Reseca  
NIH Publication No. 02-3174  
Enero 2002
- Cáncer Bucal  
NIH Publicación No: 03-5032  
Febrero 2003
- Cuidado de Salud Bucal para Adultos Mayores  
NIH Publication OP-41  
Junio 2003
- Bocadillos Inteligentes para Dientes Sanos  
NIH Publication No. 01-1680  
Impreso últimamente en febrero 2000

## **Centro de Encuesta de Intervención en Enfermería Gerontológico de la Universidad de Iowa.**

La evidencia se basa en el Protocolo de Cuidado de Higiene Bucal para Adultos Mayores de Funciones Dependientes e Inhabilitados Cognitivamente. Noviembre 2002.

# GLODARIO DE TERMINOS DENTALES

**Absceso:** Infección centrada crónica y aguda, infección centrada, con pus, y usualmente con inflamación.

**Aplanamiento de la Raíz:** Un procedimiento diseñado para quitar las toxinas, el cálculo (sarro endurecido), y enfermedades en la superficie de la raíz y en la bolsa de la encía.

**Cálculo:** Deposito de sarro duro (bacteria blanda y pegajosa). También se llama tártaro.

**Canal de la Raíz:** El canal dentro de la raíz del diente donde se encuentra la pulpa (nervios).

**Carie:** Un hoyo en el diente causado por descomposición por la bacteria.

**Cirujano Oral y Masilo facial:** Un especialista que se dedica solamente a diagnosticar, cirugías y tratamiento de infecciones, lesiones, deformación, aspectos en cuanto a defectos estáticos de las regiones bucales y masilo faciales.

**Coronilla Artificial:** Una cobertura procesada en un laboratorio que encasca sobre un diente quebrado, partido o cariado.

**Coronilla (Casquete):** La porción del diente que queda sobre la encía y es cubierta por esmalte.

**Descomposición:** Carie en el diente a causa de bacteria.

**Edentado:** Sin dientes.

**Encías:** El tejido alrededor y entre los dientes.

**Endodoncia:** El tratamiento de enfermedad o lesiones de la pulpa (nervio).

**Endodoncista:** Un especialista dental que se dedica al tratamiento de los nervios dentales y el área alrededor del diente.

**Enfermedad Periodontal:** El proceso de inflamación o infección de las encías y el hueso alrededor del diente.

**Esmalte:** Calcificado duro fuera de la coronilla del diente.

**Estomatitis:** Inflamación o irritación de los tejidos bucales.

**Evaluación Bucal Completa:** Un examen completo el cual incluye fotos de rayos-x, revisión de antecedentes, y otros reportes enteros.

**Extracción:** El que saquen el diente o partes del mismo.

**Extraoral:** Fuera de la cavidad bucal.

**Gingivitis:** Inflamación o sangrado de la encía alrededor de los dientes. Infección local de las encías.

**Implante (dental):** Una raíz artificial que se introduce en la quijada para detener un diente postizo o un puente.

**Ínter proximal:** Entre los dientes.

**Intraoral:** Adentro de la boca.

**Levadura:** Un termino general para el hongo. Una infección de hongo se detecta en la boca como parches blancos y gruesos o llagas en el pliegue de la boca. Se debe buscar el tratamiento con un medico o dentista.

**Mandíbula (quijada):** Nombre común para el maxilar o la mandíbula.

**Membrana Mucosa:** Lo que cubre la boca por dentro.

**Modelos de Estudio:** Modelos de dientes en yeso: también se conoce como molde diagnostico.

**Muela:** Dientes atrás de los colmillos por los lados de la quijada.

**Oclusión:** Cualquier contracto entre la superficie de los dientes al mascar.

**Ortodoncista:** Un especialista dental el cual se limita a ejercer la intercepción y el tratamiento de mal oclusión de los dientes y la estructura vecina.

**Paladar:** El tejido duro y blando que forman la parte superior de la boca.

**Paliativo:** El hecho de disminuir el dolor pero no cura o corrige el problema.

**Patología Bucal:** La diagnosis, la investigación y el manejo de las enfermedades de la boca, las quijadas y las estructuras vecinas.

**Periodontal:** Tiene que ver con el tejido que rodea y sostiene el diente.

**Periodontista:** Un especialista que se dedica exclusivamente a el tratamiento de enfermedades en los tejidos que rodean y sostienen los dientes.

**Placas Parciales de Dientes Postizos que se Pueden Quitar:** Un aparato que se puede quitar y que se usa en lugar de los dientes que faltan, el cual se puede quitar el paciente.

**Premedicamento:** El uso de medicinas (usualmente antibióticos) antes de una intervención dental.

**Profilaxis:** El procedimiento que se lleva a cabo al raspar y pulir para quitar el sarro (bacteria invisible, blanda y pegajosa), cálculo (sarro endurecido) y las manchas encima de las encías (se conoce comúnmente como limpieza dental).

**Prostodontista:** Un especialista dental que se dedica exclusivamente a restaurar dientes naturales y /o a reemplazar los dientes que faltan con dientes artificiales.

**Prótesis (dental):** Cualquier pieza que se usa en lugar del diente que falta.

**Puente:** Una dentadura postiza fija y /o dentadura postiza parcial que se puede quitar.

**Pulpa (conductos radiculares):** Los vasos sanguíneos y los tejidos nerviosos en el centro del diente.

**Pulpitis:** Inflamación de la pulpa dental.

**Raíz:** La parte del diente que esta adjunta a la quijada.

**Raspa:** El quitar el sarro, el cálculo (tártaro) y manchas de los Dientes.

**Realignar:** El proceso de forrar la dentadura postiza por dentro con más material de base.

**Rechinar de Dientes:** El rechinar los dientes uno contra el otro (usualmente durante la noche mientras duerme).

**Relleno:** Una materia de color para relleno.

**Relleno:** Una materia color diente para relleno.

**Relleno:** El nombre dado a la materia que se usa para rellenar una carie.

**Sarro:** Bacteria invisible, blanda y pegajosa que constantemente se forma en la boca, causa común de enfermedades dentales como las caries, y enfermedad periodontal.

**Tablilla:** Un aparato que se usa en la boca para apoyar, proteger o mantener inmóvil las estructuras bucales que se han soltado, que han sido replantadas, fracturadas o traumatizadas. También se le da este nombre al aparato que se usa para el tratamiento temporomaxilar en trastorno de la coyuntura.

**Temporomandibular (TMJ por sus siglas en ingles:** La articulación entre la mandíbula y el hueso del cráneo.

**Trismo:** El no poder abrir la boca, usualmente por inflamación o irritación de los músculos para mascar.

Esta información fue adaptada de la Asociación Dental Americana, Terminología Dental (CDT)



# Sepa Cuando Necesita Ayuda Medica/Dental – Guía de Asesoramiento Bucal

Adaptado del Centro de Encuesta de la Universidad de Iowa Intervención de Enfermería Gerontológico

| <b>Categoría</b>                   | <b>Sanos</b>   | <b>Cambios</b>  | <b>Enfermos</b>   | <b>Que Hacer</b>   |
|------------------------------------|--|---|---|--|
| <b>Labios</b>                      | Húmedo, lisos  | Secos, partidos pliegue rojo  | Inflamados, nudos, parches de úlceras/rojos/blancos sangrado o úlceras en el pliegue  | Cambios o Enfermos = Acuda al médico o profesional dental                        |
| <b>Lengua</b>                      | Húmeda, áspero   | Parches, canales roja, saburroso  | Úlceras, parches rojos y/o blancos, inflamación   | Cambios o Enfermos = Acuda al médico o profesional dental                        |
| <b>Encías y Tejidos</b>            | Húmeda, liso, no esta roja   | Seco, brillante, rojo rasposo, inflamado ulcera o adolorido bajo la dentadura postiza | Inflamado, sangrado de encía, parches blanco o rojo / úlceras rojo o ulcera bajo la dentadura postiza   | Cambio o Enfermo = Acuda a profesional dental                                    |
| <b>Saliva</b>                      | Tejidos húmedos (lengua, mejillas)   | Tejidos secos y pegajosos, poca o nada de saliva                                      | Tejidos secos y rojos, hay muy poca o nada de saliva, o hay saliva muy gruesa   | Cambios = vea un profesional médico o dental Enfermo = vea un profesional médico |
| <b>Dentadura Natural</b>           | No hay caries en el diente ni en la raíz, no hay dientes quebrados               | Faltan rellenos o casquetes, hoyos en los dientes / raíz                              | Falta mas de un relleno o casquete o hoyos en el diente / raíz  | Cambios o Enfermo = vea a profesional dental                                     |
| <b>Dentadura Postiza o Parcial</b> | No esta partida ni tiene dientes quebrados, la usa diariamente                   | Quebradura o filo en el diente o la placa dental, solo la usa 1-2 horas diarias       | Mas de 1 quebradura o diente quebrado, no se encuentra la placa dental o no se usa, o necesita pegamento para dentadura postiza                       | Cambios o Enfermo = vea un profesional dental                                    |
| <b>Limpieza Bucal</b>              | Limpia, no hay comida ni acumulación de comida en la boca o la dentadura postiza | Hay comida/acumulación blanda o dura en la boca o los dientes postizos                | Hay comida/acumulación blanda o dura en la boca o en la mayor parte de los dientes postizos   | Cambios o Enfermo = vea un profesional dental                                    |
| <b>Dolor Dental</b>                | No hay señas de dolor o sensibilidad   | Señas de dolor como deteniéndose la cara, no comer, irritabilidad o agresión          | Señas de inflamación, ampolla en la encía, diente quebrado, úlceras grandes, se agarra la cara, morderse los labios, no come, irritabilidad, agresión | Cambios o Enfermo = vea a profesional dental                                     |

*Se puede mantener una boca sana con cuidado de higiene con regularidad (cepillar, limpiar entre los dientes, pasta dental con fluoruro o enjuague, cuidado profesional con regularidad (intervalo determinado por profesional de salud dental) y examen para el cáncer anual.*

# APENDICE

## HOJAS DE HECHOS SOBRE LA SALUD BUCAL

- Cepillar los Dientes
- Usando el Hilito Dental en los Dientes
- Fluoruro para Prevenir las Caries
- Enfermedad Periodontal
- El Cuidado de sus Dientes Postizos
- Verdades del Tabaco
- Como Dejar el Uso del Tabaco Masticable