

Tema 11

La salud oral (de sus dientes y boca)

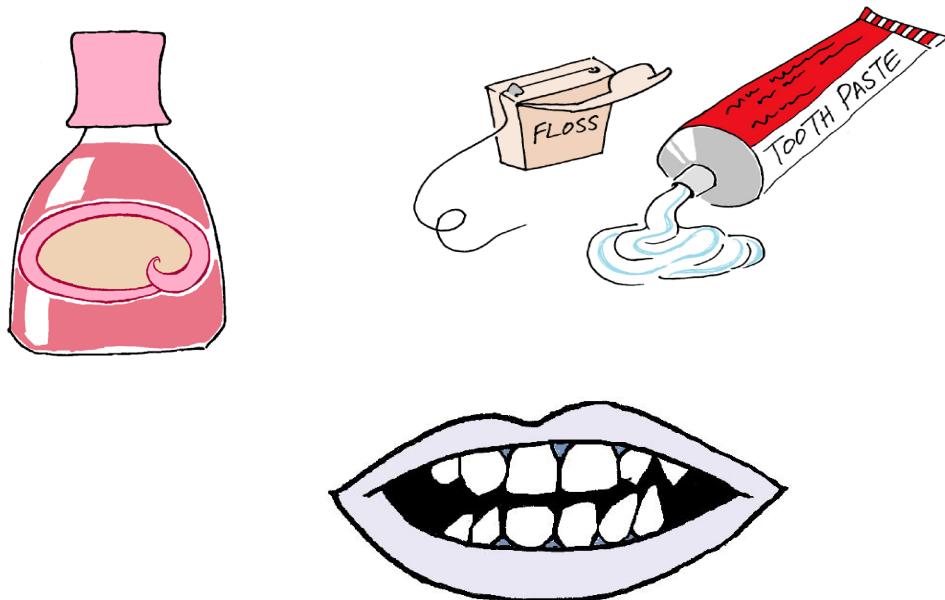


En este capítulo usted puede encontrar información sobre:

1. La importancia de la salud oral
2. Antes: La preparación para su cita con el dentista
3. Durante: El día de su cita
4. Despues: Cuidado diario en casa
5. ¿Qué aprendí?

1. La importancia de la salud oral

La salud oral es el cuidado de los dientes y la boca. La salud oral incluye los dientes, las encías, la lengua, la mandíbula y el interior de las mejillas.



¿Por qué es importante la salud oral?

- Una boca sana es muy importante para tener un cuerpo sano y para su bienestar general.
- El cuidado de la boca puede ayudar a prevenir enfermedades orales como las caries y las enfermedades de las encías. Estas enfermedades pueden causar dolor y la pérdida de dientes.
- El cuidado diario de la boca ayuda a mantener el aliento con un olor fresco y sus dientes limpios.
- Una boca saludable le ayuda a sentirse seguro.



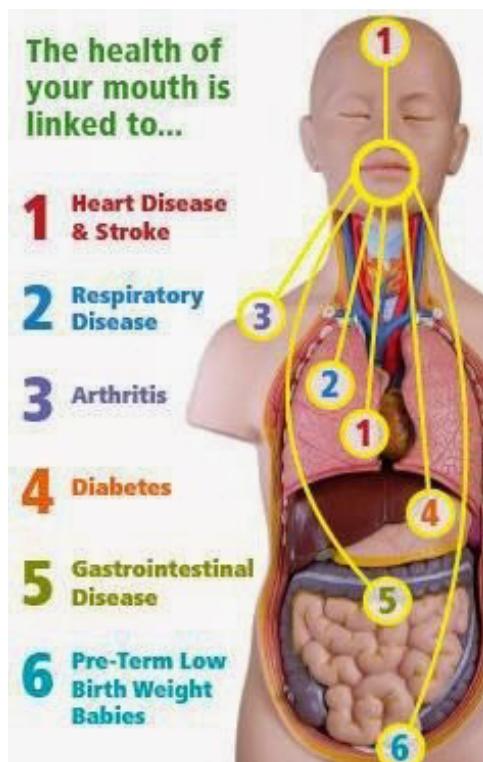
¿Cómo ayuda una buena salud oral a todo su cuerpo?

El tener encías y dientes sanos ayuda a que todo el cuerpo esté sano.

La mala salud oral puede afectar a su cerebro, corazón y pulmones.

Una boca poco saludable puede empeorar enfermedades como la artritis y la diabetes.

Una boca saludable puede ayudar a una persona a tener un embarazo más saludable.



El consumo del tabaco

Los productos de tabaco como los cigarrillos, el cigarro, el masticable, los cigarrillos electrónicos y el vapeo le hacendaño a su cuerpo. Estos productos afectan sus dientes, encías y boca.



Si necesita ayuda para dejar de fumar o de consumir tabaco, comuníquese con su médico, o con la línea de ayuda para dejar de fumar de su estado, o con el departamento de salud pública de su condado. También hay una línea nacional para dejar de fumar al 1-800-784-8669. Ellos le darán recursos para ayudarle a dejar de consumir el tabaco.

2. Antes: La preparación para su cita con el dentista

- Su proveedor de seguro médico puede ayudarle a encontrar un dentista que esté cubierto por su plan. Incluso puede preguntarle a un amigo, a una persona de apoyo o a un pariente si conocen a un dentista que pueda entender sus necesidades.
- Tenga sus registros transferidos del previo consultorio dental, si es necesario.
- Pregunte si necesita pagar un copago en su consulta o si tiene que pagar el mismo día de su cita. Algunos consultorios ofrecen planes de pago.
- Cuando haga una cita, la recepcionista puede hacerle preguntas tales como:
 - a. ¿Cuándo fue la última vez que vio a un dentista?
 - b. ¿Cuándo fue la última vez que tuvo una limpieza dental?
 - c. ¿Le ha molestado alguno de sus dientes?
 - d. ¿Qué tan seguido se cepilla los dientes o usa el hilo dental?

Solicitando Adaptaciones/Acomodaciones

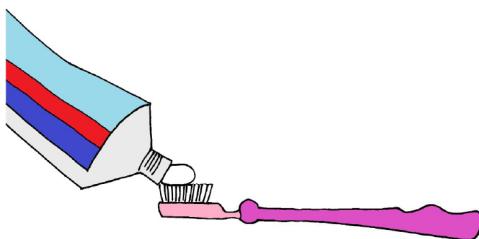
Algunas adaptaciones que puede considerar solicitar son:

- Ajustes de iluminación - luces no tan fuertes o el uso de lentes de sol
- Materiales con letras grandes
- Intérpretes
- Una cita más larga
- Accesibilidad para sillas de ruedas - ¿necesita normalmente ser trasladado a una silla de examen o se queda en su silla de ruedas?
- Pídale al dentista que expliquen lo que le van a hacer antes de que lo hagan.

3. Durante: El día de su cita

Preparándose para su cita

Estar preparado/a para su cita puede ayudar a que todo salga muy bien. Aquí hay algunas cosas que puede hacer para su cita.



- Antes de su cita, cepíllese los dientes y use el hilo dental
- Use ropa cómoda
- Lleve un artículo que le ayude a sentirse a gusto y relajado/a. Por ejemplo, audífonos para bloquear ruidos molestos o para escuchar su música favorita o sonidos relajantes.
- Llegue 15 minutos antes de su cita, o antes si el consultorio se lo pide.
- Recuerde sus documentos tales como su historial dental, su identificación con foto, su lista de medicamentos, formularios completados e información del seguro médico.
- Llame con anticipación para asegurarse de que su cita esté a tiempo y así reducir el tiempo de espera.

Otros Consejos



- Vea lo de su transporte con anticipación.
- Si no puede llegar a su cita, asegúrese de llamar y cancelarla. Si no llama para cancelar, puede que tenga que pagar una cuota.
- Programe una cita corta para visitar al personal de su dentista y conocerlos a ellos y a la clínica.
- Solicite el mismo dentista e higienista dental cada vez.
- Ensaye su cita con el dentista en casa con una persona de apoyo o un amigo.

En el consultorio del dentista

Cada consultorio de dentista es diferente. Algunos de los empleados que trabajan en el consultorio incluyen:

Recepcionista

Un/a recepcionista es la primera persona que verá cuando llegue a su cita.

Le saludarán y le ayudarán a:

- Registrarse
- Asegurarse de que todo el papeleo está completo
- Le dirán dónde sentarse hasta que su nombre sea llamado
- Programar su próxima cita después de haber visto al dentista
- Tomar un pago, ayudarle a entender lo que su seguro cubrirá, o conectarle con el personal del consultorio que hace la facturación
- Se le llamará cuando sea su turno de ir a la sala de examen



Higienista Dental

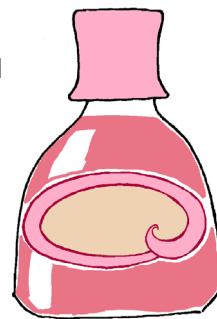
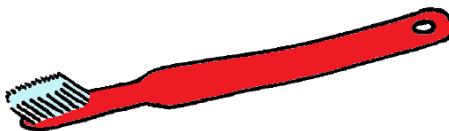
Un higienista dental puede ayudarle a aprender a cuidar sus dientes.

Examinan su boca en busca de señales de daño y enfermedad.

También examinarán su cabeza y cuello para ver si no hay enfermedades o problemas médicos.

El higienista dental puede:

- Revisar su historial médico y dental actual y pasado.
- Preguntar sobre su dieta y cómo cuida sus dientes.
- Hacer un examen inicial de la boca, cabeza y cuello.
- Tomar radiografías de su boca.
- Limpiar y pulir sus dientes.
- Darle un tratamiento con fluoruro. El fluoruro ayuda a fortalecer sus dientes y protegerlos contra las caries.
- Aplicar una capa fina de plástico, llamada sellador, en la parte superior de sus dientes. Esto ayuda a prevenir las caries.
- Ayudarle a encontrar una rutina de cuidado de la boca que funcione para usted.



Dentista

Un dentista es un doctor que se especializa en la salud oral.

Un dentista puede identificar y tratar problemas dentales. El dentista tendrá un asistente para ayudarlo durante el examen.

Después de que sus dientes se hayan limpiado, el dentista puede:

- Ver sus radiografías y revisar su boca y dientes para ver que no haya problemas dentales
- Examinar sus dientes y decirle si tiene caries o enfermedades de las encías
- Hablar de un plan para tratar cualquier problema en su boca

4. Después: Cuidado Diario en Casa

Pasos para Cepillarse los Dientes



- Paso 1: Ponga una pequeña cantidad de pasta dental con fluoruro en su cepillo dental.
- Paso 2: En un movimiento circular, cepille la parte superior de sus dientes de atrás.
- Paso 3: Cepille el exterior de todos sus dientes usando movimiento circulares. Cepille el interior de todos sus dientes, usando la punta del cepillo para la parte de atrás de sus dientes de adelante. Asegúrese de cepillarse también las encías.
- Paso 4: Cepille su lengua. Muchos microbios viven en su lengua.
- Paso 5: Escupa en el lavabo.
- Paso 6: Enjuague su cepillo dental y guárdelo. No deje que las fibras de su cepillo dental toquen otros cepillos dentales.

Nota: No se enjuague la boca con agua cuando termine de cepillarse. Dejar la pasta dental en la boca seguirá fortaleciendo los dientes y luchando contra las caries.

Es importante cepillarse los dientes durante 2 minutos.

Asegúrese de cambiar su cepillo de dientes cada 3 meses o después de una enfermedad.



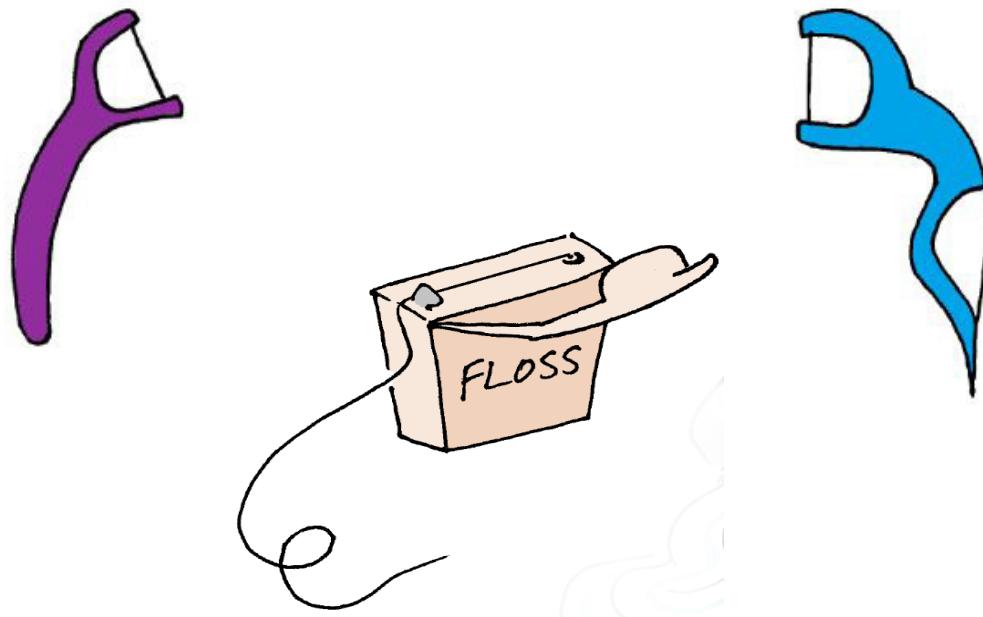
Pasos para Usar el Hilo Dental

Usar el hilo dental diariamente es una parte importante de la higiene oral.

Ayuda a sacar la comida y los microbios de entre los dientes.

Todo el mundo se limpia los dientes con hilo dental de diferentes maneras. Su dentista le ayudará a encontrar la manera que funcione mejor para usted.

Su dentista o higienista dental puede sugerir que usted use algo que se parezca a esto:



Tal vez usted quiera preguntarle al dentista o al higienista dental si:



Necesita un cepillo dental modificado con un mango más grande o un cepillo dental con una correa para envolver su muñeca.

Se beneficiaría de un cepillo dental eléctrico.

Necesita una pasta dental sin espuma o un tipo de pasta dental modificada o un exprimidor de pasta dental.

Necesita algo para aliviar la resequedad de boca, como un spray, pastillas, o pasta dental especial.

Qué Causa las Caries y las Enfermedades de las Encías y Cómo Prevenirlas

¿Qué son las caries?

Una carie es un agujero en el diente causado por microbios en la boca. Las caries pueden causar dolor en la boca y dolores de dientes.

Los microbios utilizan el azúcar y los almidones de los alimentos que usted come para producir ácido. Con el tiempo, el ácido rompe la capa exterior del diente y crea un agujero.

Estos agujeros pueden crecer más grandes y profundos con el tiempo si no son atendidos por un dentista.

Las caries no atendidas pueden ser dolorosas y hacer que sea difícil comer, hablar y sonreír.

Una carie puede ser arreglada por un dentista con un material especial que se llama "relleno".

Aquí hay algunas cosas que pueden causar caries o enfermedades de las encías:

- El comer alimentos azucarados entre comidas
- Algunos medicamentos y condiciones de salud pueden causar caries o enfermedades de las encías
- Dejando comida y microbios en los dientes
- Diabetes mal controlada
- El consumo de tabaco



¿Qué es la enfermedad de las encías?

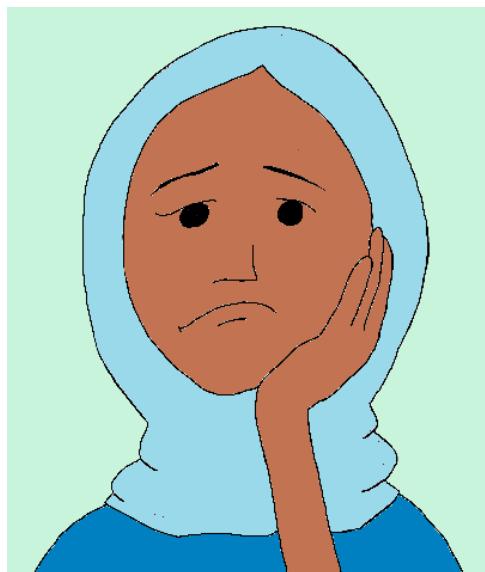
La enfermedad de las encías es una infección que afecta a las encías y al hueso que sostiene los dientes.

La mayoría de las veces, no hay síntomas en las primeras etapas de la enfermedad de las encías.

Sus encias pueden sangrar cuando se cepille, pero usualmente no hay dolor.

Si las encias empiezan a retroceder, usualmente hay sensibilidad hacia las temperaturas frías y calientes. Cuando el hueso alrededor del diente se pierde, los dientes se vuelven sueltos.

La enfermedad de las encias puede llevar a la pérdida de dientes.



Como prevenir las caries y la enfermedad de las encias

- Use un producto con fluoruro cuando esta en casa si es recomendado por su dentista o higienista dental.
- Cepille sus dientes por lo menos dos veces al día, y pásese el hilo dental diariamente.
- Reserve las comidas azucaradas para la hora de comer. Entre cada comida, puede botanear comidas que no crean acido, como el queso, las frutas frescas, los vegetales, o las nueces.
- Tenga limpiezas dentales y chequeos regulares con el dentista
- Siempre siga las instrucciones de su dentista o higienista dental
- Haga preguntas si no comprende algo

5. Que aprendí?

Puedo hacerme cargo de mi salud cuando sé:

- Acerca de la importancia de la buena salud oral.
- Como mi salud oral influye en la salud de todo mi cuerpo
- Cuáles son las adaptaciones que son mejores para mí y como pedirlas
- Como cuidar mis dientes y mis encias
- Que causa las caries y las enfermedades de las encias y como prevenirlas

Notas:

Este capítulo fue adaptado del NSW Council for Intellectual Disabilities (2009), Australia.

El kit de herramientas y sus componentes contaron con el apoyo en parte de la subvención o acuerdo de cooperación número DD000014, financiado por los Centers for Disease Control and Prevention y por la University Center for Excellence in Developmental Disabilities financiado por la Administration on Community Living Grant n.º 90DDUC0039. El contenido es responsabilidad únicamente de los autores y no necesariamente representa las opiniones oficiales de los Centers for Disease Control and Prevention, la Administration on Community Living, o el Department of Health and Human Services.