

BOLETÍN DE PREVENCIÓN DE LA DDD | CUIDADO BUCAL



El **cuidado bucal** es un importante indicador de la salud general, el bienestar y la calidad de vida. La boca sirve como punto de entrada al cuerpo; por lo tanto, una mala higiene bucal puede provocar otras complicaciones como neumonía, diabetes, enfermedades cardiovasculares e incluso riesgos de atragantamiento a la hora de comer.

Discapacidades del desarrollo y salud bucodental:

Las personas con discapacidades del desarrollo, como el autismo, la parálisis cerebral, el síndrome de Down y otras necesidades cognitivas, a menudo experimentan dificultades para llevar a cabo las habilidades de la vida diaria. Las personas con estas discapacidades pueden necesitar ayuda para mantener una buena salud, especialmente en lo que respecta al cuidado bucal.

Condiciones que pueden tener un impacto en el cuidado oral en casa o en la oficina del dentista. Si es necesario, considere la posibilidad de programar citas más largas.

Cognición	La comprensión y el seguimiento de las instrucciones se ven afectadas por la capacidad de procesar información con precisión.
Comportamientos	La ansiedad y el pánico, por ejemplo, pueden hacer que alguien no coopere o no cumpla con los cuidados orales.
Movilidad	El uso del sillón dental puede requerir arreglos especiales o asistencia con personas que utilizan sillas de ruedas o andadores.
Estructuras neuromusculares	Las estructuras motoras orales, incluyendo el bajo tono en las mejillas y en los músculos que se utilizan para masticar, pueden causar problemas de salivación, náuseas y deglución.
Movimientos incontrolados	Los movimientos corporales involuntarios y los espasmos pueden afectar a la capacidad de proporcionar cuidados orales de forma segura.
Trastornos cardíacos	La enfermedad de las encías (periodontitis) se asocia con un mayor riesgo en desarrollar enfermedades del corazón. Una mala salud bucodental aumenta el riesgo de una infección bacteriana en el torrente sanguíneo, que puede afectar a las válvulas del corazón.
Reflujo gastroesofágico	Los dientes pueden estar sensibles o mostrar signos de erosión por el reflujo del ácido estomacal.
Convulsiones	Durante una convulsión, las personas pueden astillarse los dientes o morderse la lengua.
Visión/Deficiencias	La falta de visión/sonido afecta a la retroalimentación sensorial y puede causar estrés adicional.
Alergias	Considere las alergias a los guantes de látex y a los medicamentos utilizados en el cuidado bucal.



Señas y síntomas de mala salud bucal:

- Mal aliento
- Dolor de dientes
- Decoloración de los dientes
- Boca seca
- Pérdida del gusto
- Caries de la raíz
- Enfermedad de las encías
- Encías inflamadas

Cuidado bucal diario:

- Visitar al dentista regularmente (cada 6 meses) para revisiones y limpiezas
- Cepillado diario (2-3 veces al día) con pasta de dientes con flúor
- Uso diario del hilo dental, asegurándose de utilizarlo entre las encías y los dientes
- Cepillado regular después de comer alimentos azucarados o alimentos con almidón
- Mantener una buena dieta con la menor cantidad de azúcar posible
- Beber agua y evitar las bebidas azucaradas
- Se recomienda la aspiración si la persona no es capaz de “tragar y escupir”
- Si el cepillado de los dientes es difícil debido a la destreza o por el dolor causado por afecciones como la artritis, trate de utilizar un cepillo de dientes eléctrico



Cuidados bucales para personas alimentadas por sonda

Las personas que no comen por la boca pueden recibir su nutrición a través de una sonda de gastrostomía (sonda G), una sonda nasogástrica (sonda NG) o una sonda de yeyunostomía (sonda J). El cuidado bucal se mantiene con un cepillo de dientes o una esponja bucal para reducir las bacterias en la saliva y un gel para humedecer la boca.



Consejos para los cuidadores:

Si usted es el cuidador de alguien que necesita ayuda para cepillarse los dientes:

- Facilite a la persona a la que cuida una rutina dental, y sea paciente mientras se acostumbra a que usted le proporcione los cuidados
- Siempre que sea posible, anime a la persona a participar en el cuidado de su salud bucodental
- Evite la contaminación cruzada utilizando guantes mientras se cepilla los dientes.
- Cepille todas las partes de la boca, incluidos los dientes, el paladar, los lados de la boca, la lengua y las encías.
- No olvide quitarse la dentadura postiza antes de cepillarla
- Compruebe siempre que no esté presionando demasiado o causando dolor
- Sustituya los cepillos de dientes cada 2 ó 3 meses o cuando se desgasten
- Tenga paciencia si la persona a la que cuida no abre la boca. Sea creativo y utilice elogios verbales cuando participen

Cuidado de la dentadura postiza:

- Quítese la dentadura postiza después de cada comida y enjuáguela con agua para eliminar las partículas de comida.
- Manipule su dentadura postiza con cuidado. Se dañan fácilmente
- Cepille su dentadura postiza al menos una vez al día (después de quitársela)
- Utilice una solución para remojar su dentadura postiza durante la noche
- Enjuague su dentadura postiza antes de volver a colocarla en la boca

