

1º Edición

GUÍA DE CUIDADO BUCAL

Atención Odontológica Domiciliaria



Agradecimientos

GUÍA DE CUIDADO BUCAL ATENCIÓN ODONTOLÓGICA DOMICILIARIA

Autor:

Dr. Alberto Inzulza Galdames

Colaboradores:

Marco Cornejo Ovalle

Académico Salud Pública Facultad de Odontología U. de Chile

Integrante de la Red Transdisciplinar de la U. de Chile sobre Envejecimiento

Dr. Sebastián Andrés Gutiérrez Payero

Odontogeriatra

Dr. Matias Pino Muñoz

María Inés Sepúlveda Fuentes

Pedro Contreras Quinteros

Cecilia Basoalto Valdés

Clarisa Camila Becerra Cepeda

Miguel Labra Rebolledo

Valentina Crisóstomo Erices

Diseño:

Vania Lara Miqueles Diseñadora y

Equipo de Relaciones Públicas y Comunicación,

Departamento de Salud de San Clemente

ÍNDICE

Atención odontológica domiciliaria de pacientes con dependencia severa	4
¿Qué incluye el Programa?.....	4
¿Cómo realizar una correcta limpieza bucal?.....	5
¿Con qué limpiar la Prótesis Dental Removible?.....	6
Si usas Prótesis Removible	7
¿Puedo dormir con la Prótesis Dental Removible?.....	8
¿Como uso las Tabletas limpiadoras para la Prótesis?.....	9
Revisa que tu boca esté sana	10
¿Qué debo buscar?.....	11
Guía para personas cuidadoras de pacientes en cama conscientes	14
Guía de cuidados del tubo endotraqueal y la boca	15
Guía para elegir elementos de higiene correctos	16
¿Cómo elegir el cepillo de dientes?.....	16
¿Cómo elegir la pasta de dientes?.....	18
¿En qué fijarme al comprar una pasta de dientes?.....	18
¿Dónde encuentro la cantidad de flúor que tienen las pastas de dientes?	18

Atención odontológica domiciliar de pacientes con dependencia severa

¿Qué incluye el Programa?

Atenciones odontológicas del **tipo preventivo y/o recuperativo**, las cuales pueden incluir:

- **Examen de salud:** Que incluye un examen clínico y diagnóstico de situación bucal.
- **Educación e instrucción de higiene:** Las técnicas de higiene oral y prevención deben ser entregadas al paciente y al cuidador. Estas deben basarse en una evaluación individual de caso a caso.

Entre las acciones que deben ser entregadas se encuentra la instrucción de higiene oral, asesoría dietética y consejería en hábitos saludables.

- **Destartraje y pulido coronario (Limpieza)**
- **Aplicación de barniz de flúor**
- **Aplicación de sellantes**
- **Obturaciones temporales y definitivas mediante utilización de Técnica ART o Tratamiento convencional (Restauraciones o Tapaduras) (Según evaluación del caso)**
- **Ajuste y/o rebasado de prótesis**
- **Exodoncias simples**
- **Urgencias**



Importante

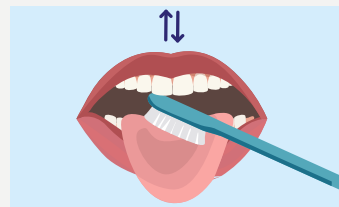
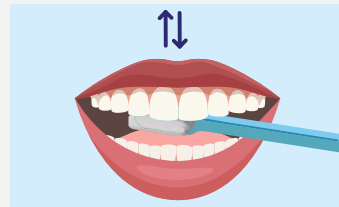
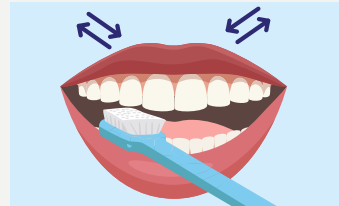
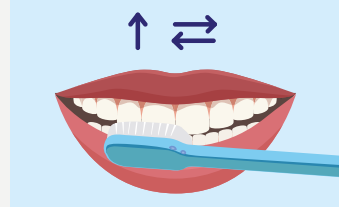
1. El concepto del alta integral no es el “tradicional”, sino que se refiere a resolver patología odontológica que provoque disconfort en el paciente con dependencia severa, pudiendo ésta corresponder a una acción clínica puntual (por ejemplo, el desalojo de una obturación o exodoncia de un diente con movilidad muy aumentada que provoque dolor) o a varias acciones determinadas por el odontólogo tratante. Sin embargo, hay que recordar que debe primar el criterio de la funcionalidad y confort del paciente, y no crear falsas expectativas en el paciente ni la familia respecto a los alcances del tratamiento o rehabilitaciones orales complejas.

2. La atención será realizada solo previo autorización del cuidador o del paciente mediante consentimiento informado – Este debe llevar la firma y R.U.N. del cuidador y/o paciente.

¿Cómo realizar una correcta limpieza bucal?

1. Si usas prótesis removible, retírala antes, para limpiar bien tus dientes.
2. Debes cepillarte después de cada comida, con un cepillo de mango recto, cerdas de la misma altura, cabeza pequeña y con una pasta fluorada.
3. Comienza de atrás hacia adelante y de derecha a izquierda, limpiando primero por fuera y luego por dentro. Luego limpia la parte de encima, donde tus dientes muerden y también los costados que han quedado expuestos después de perder el diente vecino.
4. Avanza con calma, cepilla de dos a tres dientes por vez.
5. Limpia con suavidad la cara superior de tu lengua, desde atrás hacia adelante.
6. Usa seda dental para limpiar entre tus dientes, de preferencia en la noche antes de ir a dormir.
7. Al terminar, enjuaga tu boca vigorosamente un par de veces, para remover restos que puedan haber quedado sueltos.
8. Si no tienes dientes naturales, puedes limpiar tu boca con un cepillo ultrasuave como los de bebés, o con un trozo de gasa humedecida en agua tibia, enrollada en uno de tus dedos. Recorre un par de veces con suavidad toda tu boca, especialmente la zona de encía o paladar que queda cubierta por la prótesis. Limpia también la lengua.

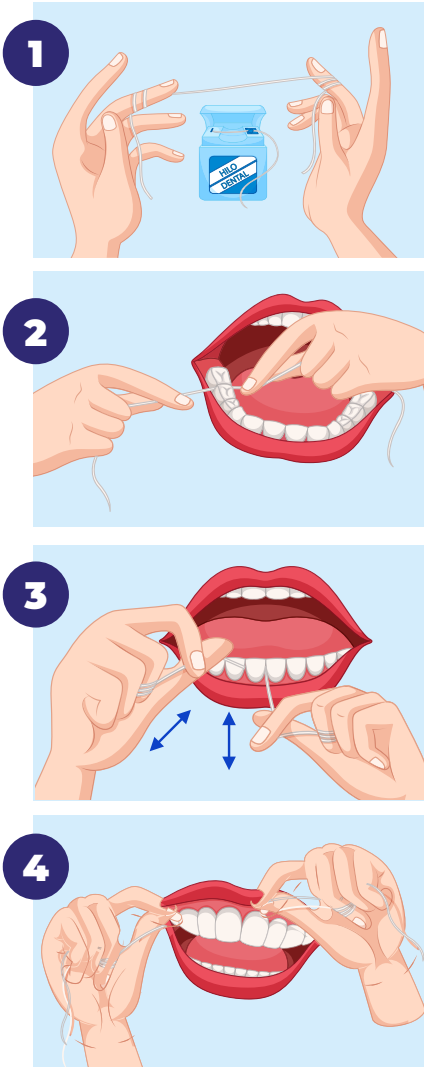
CEPILLADO





9. Enjuaga muy bien tu cepillo. Estíflalo para que no guarde humedad. Si usas gasa, el trozo se desecha.
10. Tómate tu tiempo, hazlo con calma y disfruta al terminar, de la sensación de “boca limpia”.

USO DEL HILO DENTAL



Imágenes de Freepik

¿Con qué limpiar la Prótesis Dental Removable?

La prótesis dental debes limpiarla con **un jabón líquido que sea neutro**. El jabón neutro, no tiene colorantes ni saborizantes artificiales, esto hace que después de lavar la prótesis y colocarla en la boca la experiencia no sea desagradable.



La prótesis es sensible a los abrasivos de la pasta de dientes y con el uso prolongado puede reducir no solo el tiempo de vida sino el pulido original de la prótesis, volviéndose así más porosa y haciendo que en estos poros queden residuos de comida y con el tiempo se manchara de colores oscuros y además tenga mal olor.

Las pastas dentales comerciales contienen abrasivos como el carbonato de calcio que ayudan a mantener los dientes naturales, libres de placa o sarro dental, el esmalte dental es muy resistente y puede aguantar a estos abrasivos pero los materiales con que está hecha la prótesis no.

Para limpiarlas, **usa un cepillo especial para prótesis, una escobilla de uñas pequeña**, o un cepillo de dientes diferente de uso exclusivo para ello.



Si usas prótesis removible

- No duermas con ellas, es bueno que los tejidos cubiertos por la prótesis “descansen”. Si no quieres que te vean sin dientes, quítatelas un par de horas al día, cuando estés sin compañía.
- Es normal que, al volver a colocártelas, las sientas algo ajustadas.
- Límpialas frente al lavamanos que debe estar con un poco de agua. Si la prótesis se cae, lo hará en el agua y no se dañará.
- Limpia la prótesis por fuera y por dentro. Si tiene partes de metal, cepíllalas con mucho detalle.
- Usar productos abrasivos para retirar manchas o sarro de tus prótesis las daña.
- Dos a tres veces por semana puedes limpiarlas más profundamente con pastillas efervescentes especiales.



También es importante que tengas un cepillo de cerdas suaves y cabezal pequeño para la limpieza de tus encías, lengua y dientes naturales.

Si estás pensando **¿Pero no tengo ya dientes naturales, para qué me cepillo?**. No tener dientes no significa que no debas lavar tu boca todos los días, igual puedes tener residuos de comida. Si fuera el caso de tener una herida y no cuidarla, esta herida podría ocasionar una infección grave. Además, la limpieza de mucosas tiene un impacto importante en la reducción de aparición de infecciones a nivel oral.

¿Puedo dormir con la Prótesis Dental removable?

Al ser una prótesis removible puede haber movimientos mientras duermes y, aunque menos conocidos casos, de prótesis muy desajustadas o en mal estado en donde los pacientes tragan sin querer su prótesis dental. También podrían salirse de tu boca la prótesis y terminar aplastándola con tu cuerpo.

Otra razón para no dormir con la prótesis es que puede generar una enfermedad llamada estomatitis subprotésica, es una dolorosa e incómoda inflamación de los tejidos blandos como mucosa y encías en donde se apoya la prótesis.

El cuerpo puede generar rechazo y alergias al material con la que está hecha la prótesis, y una solución puede ser dejar de utilizar la prótesis hasta que el cuerpo deje de sentirla como una amenaza o hasta llegar al punto de cambiar la prótesis por otra de otro material.

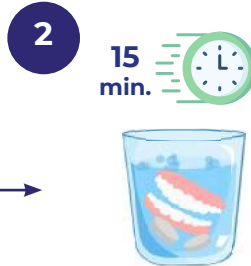
Por eso recomendamos que antes de dormir, limpies tu prótesis y la guardes en su caja, estuche o en donde normalmente la guardes y este a salvo. Si el caso es que no vas a pasar una noche en tu casa, o vas a estar compartiendo con alguna otra persona y simplemente quieres dormir con la prótesis puesta, **la recomendación es NO te acuestes a dormir sin antes haberle hecho limpieza a tu prótesis y a tu boca y dientes.**



¿Como uso las Tabletas limpiadoras para la prótesis?



1
Coloque una tableta en un vaso con agua tibia, la cantidad suficiente para cubrir la o las prótesis dentales.



2
15 min.
Dejar la prótesis dental en remojo en la solución efervescente durante 15 minutos.



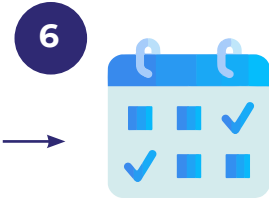
3
Retire la prótesis dental y realice una limpieza con cepillo dental y el mismo líquido efervescentes.



4
Enjuague la prótesis con agua.



5
Con esto la prótesis dental ya estará limpia y libre de malos olores.



6
Se puede realizar una vez por semana lo que de igual forma nos ayuda a la higienización. Las tabletas pueden ser adquiridas en la farmacia.

Algunos Ejemplos:



Recuerde visitar a su odontólogo periódicamente para un chequeo del correcto funcionamiento de la prótesis, control de encías, e indicaciones de una correcta higiene.

Revisa que tu boca esté sana

No basta con limpiar tu boca, además debes revisarla para ver que esté sana. Un autoexamen bucal permite detectar lesiones que, tratadas en forma adecuada y oportuna, pueden sanar sin complicaciones. Esto es importante, ya que ciertas lesiones pueden llegar a transformarse en cáncer bucal. Este autoexamen debes realizarlo una vez al mes. Solo necesitas un espejo, ojalá de aumento, y buena luz.

- **Observa primero tus labios por fuera.**
- **Revisa ahora la parte interna de tus labios. Levántalos ayudándote con los dedos.**
- **Traccionando con los dedos, revisa la cara interna de tus mejillas.**
- **Saca la lengua, observa su parte superior. Pon la punta de la lengua en el paladar para ver mejor la parte de abajo.**
- **Mira el paladar hasta el fondo. Pide ayuda si es necesario.**
- **Aprovecha de mirar tus dientes y encía.**



¿Qué debo buscar?



Heridas o “aftas” cuyos orígenes no recuerdes, o que duren más allá de 15 días.



Bultos o sollevamientos:





Cambios de color en la encía:



Cambio de textura:



Cambios de forma , que impidan que las prótesis se adapten bien:



Abscesos, Fistulas o “ Postemillas”





Dientes fracturados o sueltos, restauraciones dentales desajustadas:



Encías rojas, abultadas y que sangran.



ATENCIÓN

Cualquier cambio en labios, paladar, lengua, encías debe ser observado por 15 días, para ver si desaparece, se mantiene, o aumenta. En estas dos últimas situaciones consulta en un servicio de urgencia dental.

No es normal que las encías sangren o estén hinchadas. Si realizas una buena limpieza dental, deben ir mejorando. Notarás un cambio a los 10 o 15 días. Existen enfermedades como la diabetes y medicamentos como los anticoagulantes, que pueden contribuir a que las encías sangren más. Informa a tu médico en el próximo control.

Si tienes dientes “destemplados” que duelen con lo frío o lo caliente, consulta con tu odontólogo para determinar la causa de la sensibilidad. Las pastas antisensibilidad ayudan, pero debes ser constante en su uso y funcionan solo frente a ciertos tipos de sensibilidad.

Mastica varias veces tus alimentos antes de tragar, si te cuesta tragar, prueba con un sorbo de agua. Si no puedes masticar adecuadamente, corta tu comida en trozos pequeños o muélela con el tenedor o la licuadora (indica siempre a tu médico si es algo constante).

Si tienes artritis o artrosis y te cuesta cepillarte, un cepillo eléctrico puede ser útil, ya que su mango es más grueso y el movimiento del cepillo facilita la limpieza. También puedes adaptar el mango de tu cepillo habitual con ayuda de goma eva, o una manilla de bicicleta y pegamento, para que sea más fácil de usar.

Guía para personas cuidadoras de pacientes temporalmente dependientes

1. Lavarse las manos con agua y jabón colocarse guantes, y elementos de protección personal.
2. Si el paciente es autónomo, le informaremos del proceso y le facilitaremos el material necesario para que se realice él mismo la higiene. Si es consciente, pero precisa ayuda: colocaremos al paciente en la cama sentado o semiincorporado y si no puede incorporarse, lo colocaremos en decúbito lateral a un lado de la cama, con una toalla alrededor del cuello.
3. Si el paciente no responde utilice un abrebocas
4. Cepillarle dientes, lengua y encías: usar cepillo, pasta dentífrica, batea y vaso descartable; sostenga el cepillo contra los dientes con las cerdas a un ángulo de 45 grados.
5. Cuando no se pueda cepillar los dientes, se puede usar un hisopo embebido en enjuague bucal antiséptico (solución oral de clorhexidina al 0,12%) o utilizarlo en forma de gel para reducir las bacterias de la boca
6. Mueva las cerdas de un lado al otro con un movimiento vibratorio o giratorio desde las encías hasta la corona.

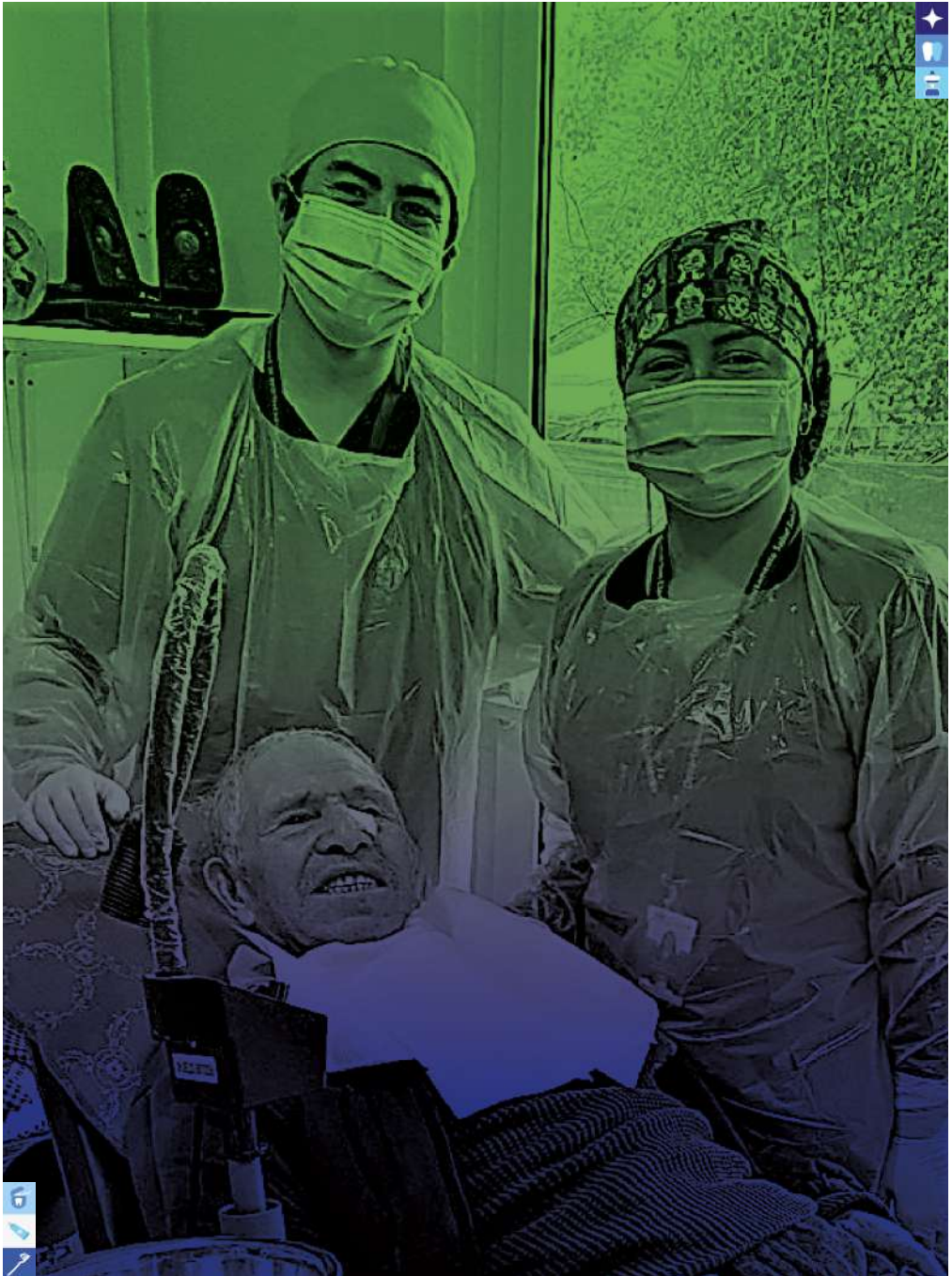


7. Limpie las superficies de masticación moviendo el cepillo de un lado a otro con movimientos cortos.
8. Si la lengua tiene una capa, cepíllela suavemente (para evitar el efecto nauseoso y el vómito) con el cepillo de dientes.
9. En caso del que pacientes tenga prótesis, retirarla y depositarla en el recipiente. Limpiarla con la ayuda del cepillo, agua fría y solución antiséptica.
10. Humectar labios. Aplicar vaselina.

Guía de cuidados del tubo endotraqueal y la boca

1. Lávese las manos y póngase guantes de examen y equipo de protección personal
2. Cerciórese de que el tubo endotraqueal (t. e.) esté conectado al respirador mediante un adaptador giratorio
3. Apoye el t. e. y los tubos en la forma necesaria
4. Si esta indicada la aspiración hiperoxigene al paciente y aspire en t. e.
5. Suelte la cinta adhesiva y las amarras usadas
6. Si el paciente tiene un tubo nasal, limpie alrededor del t. e. con una gasa o torundas de algodón mojadas en solución salina
7. Si el paciente tiene un tubo oral, saque el bloque de mordida o el aparato respiratorio orofaríngeo que actúa como bloque de mordida
8. Limpie la cavidad bucal con un cepillo pediátrico o de adultos (suave) por lo menos dos veces al día. Repitiendo el protocolo anteriormente mencionado
9. Utilice hisopos bucales embebidos con solución de agua oxigenada al 1.5 % o digluconato de clorhexidina al 0,12% cada 2 a 4 hs. En cada limpieza, aplique un humectante bucal hidrosoluble.





Guía para elegir elementos de higiene correctos

¿Cómo elegir el cepillo de dientes?

¡Mientras mas simple, mejor!

4. Cerdas suaves

Cerdas suaves ayudan a no generar daños en la encía o que se desgasten los dientes durante el cepillado.

5. **Cerdas uniformes** Permite hacer una mejor y más fácil limpieza.

1. Mango recto y de tamaño adecuado

Es importante para poder sostener el cepillo de manera cómoda



2. Cuello recto

Facilita la realización de una buena técnica de cepillado

3. Cabezal pequeño

Ayudara a llegar a zonas más difíciles de limpiar, como las muelas más posteriores. Esto dependerá del tamaño de la boca de cada persona.

Prefiera cepillos con tapa para evitar su contaminación



Algunos ejemplos:





¿Cada cuanto tiempo cambiar el cepillo de dientes?



Cada 3 meses aproximadamente o cuando las cerdas se empiezan a “despeinar”.

¿Cómo elegir la pasta de dientes?

¿En qué fijarme al comprar una pasta de dientes?

Existen muchas marcas en el mercado, pero **uno de los componentes más importantes que debemos tener en cuenta cuando buscamos pastas de dientes es el Flúor**. El Flúor ayuda a devolver minerales a los dientes, haciéndolos más fuertes y que de esta manera sean más resistentes ante el desgaste y las caries.

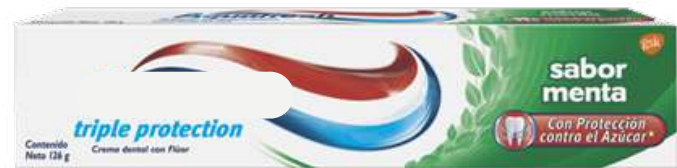
La pasta de dientes que utilizemos debe contener al menos entre 1.100 y 1.500 ppm de Flúor para que sea efectiva.

¿Dónde encuentro la cantidad de flúor que tienen las pastas de dientes?

Generalmente esta información se encuentra **en el listado de ingredientes que tiene la pasta**, el cual está detallado al reverso de la caja y/o tubo.



Algunos ejemplos:





“La sonrisa es una bienvenida universal”

Patrocinadores

