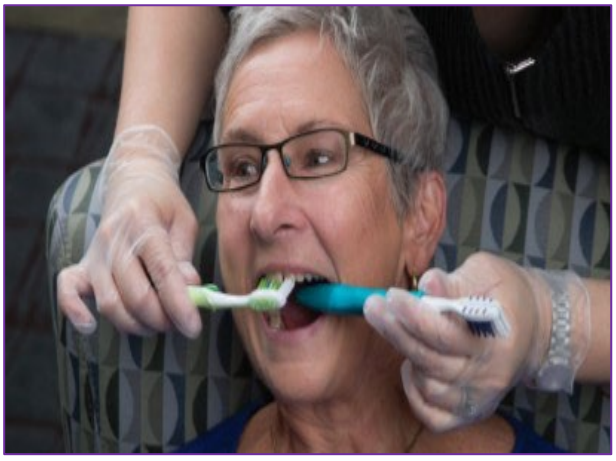
La Salud Bucal: Consejos del Cuidado Dental para Cuidadores

SALUD BUCAL

RUTINA DE CUIDADO DENTAL

- Visite un dentista al menos dos veces al año para ayudar a prevenir infecciones y otros problemas dentales.
    - Servicios de transporte a las citas dentales son disponibles (consulte los recursos a continuación).
    - Las citas dentales, virtuales o móvil pueden ser disponibles.
- Cepíllese los dientes con pasta dental con flúor dos (2) veces al día:
    - Cepillase los dientes después del desayuno y antes de acostarte.
    - Use un cepillo de dientes de cerdas suaves.
    - El uso de un cepillo eléctrico o de doble cara también puede ayudar.
    - Mantenga una rutina de cuidado bucal, a la misma hora y el mismo lugar, todos los días.
    - Use un segundo cepillo de dientes o un reposa-bocas de espuma para mantener la boca abierta mientras se cepilla el lado opuesto de la boca.



- Incline el cepillo de dientes hacia las encías para limpiar los dientes y las encías.
- Cepille las superficies de cada diente suavemente con pequeños movimientos circulares.
- Cepille la lengua para evitar la acumulación de bacterias y mal aliento.
- Cambie el cepillo de dientes cada tres meses o después de estar enfermo.

HÁBITOS SALUDABLES

NUTRICIÓN

- Limite el azúcar. El azúcar y las baterías producen ácidos que dañan los dientes y las encías.
- Esté atento al azúcar en los alimentos, bebidas, y medicamentos.
- Enjuague la boca con agua después de las comidas, meriendas, y bebidas con azúcar.

La Salud Bucal: Consejos del Cuidado Dental para Cuidadores

EL CEPILLADO DE LOS DIENTES

- Cepille los dientes con pasta dental con flúor dos veces al día.
- Se puede usar un cepillo interdental entre los espacios de los dientes.
- Cepille los dientes después del desayuno y antes de acostarse.

LIMPIAR ENTRE LOS DIENTES

- Limpie entre los dientes diariamente.
- Use un soporte de hilo dental para limpiar entre los dientes que se tocan.

CUIDADO DE LA DENTURA POSTIZA

- Quite la dentadura por la noche y cepíllela antes de ponerla en un vaso de agua. (Consulte con un dentista acerca de productos para la limpieza de dentaduras postizas).
- Cepille la dentadura con agua y jabón. Evite el uso de pasta dental o productos abrasivos.
- Enjuague y cepille la dentadura de nuevo, antes de colocarla en la boca.
- Mantenga la dentadura postiza en un vaso de agua cuando no esté en la boca. Evite agua caliente y cambie el agua diaria.

¿QUÉ ES UNA BOCA SALUDABLE?

- Encías firmes de color rosa que están bien sujetadas alrededor de los dientes.
- Dientes fuertes, libres de caries y aliento agradable.

¿QUE AFECTA LA SALUD DE LA BOCA?

- Aberturas en las orillas de la boca (posible una infección por hongos).
- Dientes con orificios.
- Dolor, o encías rojas, inflamadas, o que sangran.
- Sequedad de la boca o flujo de saliva reducido.

Recursos:

- Smile Habits OC: https://smilehabitsoc.org/es/adultos-mayores-personas-mayores-65-anos-o-mas/
- Servicios de Transporte a Citas Médicas y Dentales: https://smilehabitsoc.org/es/adultos-mayores-personas-65-anos/visite-a-su-dentista/#ride_services/
- Guía para Cuidadores: https://www.mouthhealthy.org/es-MX/adults-over-60/caregivers-guide/

OC health CARE AGENCY