

Salud Bucodental: Paciente Independiente

Higiene oral para personas autónomas o semiautónomas

Mantener una buena higiene oral es fundamental para conservar la salud de su boca, prevenir enfermedades y mejorar su calidad de vida. Si usted puede realizar total o parcialmente su higiene oral de forma autónoma, es importante que conozca y aplique las técnicas adecuadas para cuidar sus dientes y encías.

Se recomienda que se cepille los dientes entre dos y tres veces al día, durante al menos dos minutos cada vez. Durante el cepillado debe limpiar todas las superficies de los dientes, así como la lengua. En caso necesario, también puede utilizar un colutorio recomendado por su profesional de referencia.

Utilice una pequeña cantidad de pasta dentífrica, aproximadamente del tamaño de un guisante. Coloque el cepillo formando un ángulo de 45° respecto a la encía y realice movimientos circulares suaves. La pasta dental debe contener preferentemente 1450 ppm de flúor. Si tiene dificultad para escupir o suele tragarse la pasta, es aconsejable utilizar una pasta con 1000 ppm de flúor.

Además del cepillado, es importante que realice una limpieza diaria entre los dientes utilizando seda dental o cepillos interproximales. Estos cepillos deben ajustarse al tamaño del espacio entre los dientes y deslizarse suavemente sin forzar su introducción.

Su higienista bucodental le enseñará la técnica más adecuada para usted, resolverá sus dudas y realizará revisiones periódicas para comprobar el estado de su salud oral y ayudarle a mantener unos hábitos de higiene eficaces.

Si presenta alguna limitación física

- Si padece artritis, puede utilizar cepillos con mangos ergonómicos o adaptadores especiales que faciliten el agarre y hagan más cómodo el cepillado.
- Si tiene poca fuerza en las manos, se recomienda el uso de un cepillo eléctrico o la adaptación del mango del cepillo para hacerlo más grueso y fácil de sujetar.
- Si tiene enfermedad de Parkinson, el cepillo eléctrico puede ayudarle a realizar una higiene más efectiva. Si presenta temblor, puede apoyar el codo sobre una superficie estable o utilizar ambas manos para mejorar el control del movimiento. Cuando sea necesario, una persona cuidadora podrá ayudarle parcialmente en el cepillado.

La limpieza entre los dientes mediante hilo dental puede resultar complicada en algunos casos. Si esto ocurre, puede utilizar un irrigador bucal como alternativa. También es recomendable realizar la higiene oral sentado/a y frente a un espejo bien iluminado para facilitar los movimientos y mejorar la visibilidad.

Mantener una buena higiene oral cada día contribuye a prevenir caries, enfermedades de las encías y otras complicaciones bucodentales. La participación de su familia o de las personas que le cuidan, junto con las revisiones periódicas con su odontólogo o higienista bucodental, le ayudará a conservar una boca sana durante más tiempo.