

Soy generación más sonriente...

CUIDADOS BUCALES Y APLICACIÓN DE BARNIZ DE FLÚOR



MINSALUD



**TODOS POR UN
NUEVO PAÍS**

PAZ EQUIDAD EDUCACIÓN

Las prácticas de cuidado bucal, son todas las acciones básicas que cotidianamente las personas desde la primera infancia y a lo largo de su vida pueden realizar para estar saludables, y van más allá de tener dientes brillantes y ordenados.

CUIDADOS BUCALES

El cuidado de la boca, incluye al menos estas cinco condiciones:

1. Mantener una alimentación saludable

- Consumir frutas y verduras 5 veces al día.
- Incluir el mayor número de tipos de alimentos: cereales, raíces, tubérculos y plátanos; hortalizas, verduras, leguminosas verdes; carnes, vísceras, pollo, pescado, huevo, leguminosas secas, leche, kumis, yogurt, queso, grasas y azúcares (de forma controlada).
- Reducir la frecuencia y cantidad de consumo de alimentos con azúcares.

2. No fumar y limitar el consumo de alcohol

No fumar y reducir el consumo de alcohol, contribuye a evitar:

- La presencia y avance de la enfermedad periodontal (enfermedades de las encías y de las estructuras de soporte, que llevan a que se acumulen cálculos dentales, se presente sangrado sin causa aparente, se muevan y pierdan los dientes).
- Alteraciones en la cicatrización de heridas en la boca.
- Presencia y complicaciones por cáncer bucal.

3. Realizar diariamente actividades de higiene de la boca

- A partir de los 6 meses de edad (cuando comienzan a salir los dientes temporales de los niños y niñas) y durante toda la vida, debe usarse el cepillo dental junto con la crema dental para realizar la higiene de los dientes y boca para ayudar a prevenir las caries y las enfermedades de las encías. El uso de la seda, es un complemento también importante para la higiene.
- La crema dental debe usarse en cantidades menores al tamaño de una lenteja, para que tenga efecto, retire primero solo con el cepillo dental los residuos de alimentos, coloque después la cantidad mínima de crema y busque aplicarla por todas las caras de todos los dientes, elimine los excesos de crema sin enjuagarse abundantemente con agua, para favorecer que el flúor de la crema haga su efecto tóxico en la superficie de los dientes, no se coma los excesos de crema.
- También debe realizarse higiene de cualquier aparato de prótesis presente y cuando son removibles idealmente deben retirarse de la boca al menos por algunas horas al día.

4. Autorevisión de la boca

La autorevisión implica revisar ante el espejo los labios, la lengua, el paladar y los demás tejidos para reconocer condiciones fuera de lo común como:

- Heridas que no curan en dos semanas.

- Lesiones que aumentan en tamaño con el tiempo en vez de sanar.
- Incremento del sangrado, a pesar de mejorar el cepillado dental.
- Presencia de dolor y cambios en la sensibilidad de dientes o de los demás tejidos.

De esta manera se ayuda en todo momento a controlar complicaciones de manera oportuna, sobre todo si las personas son diabéticas, hipertensas, tienen condición de discapacidad, o si las mujeres están en estado de embarazo. Al identificar una situación fuera de lo normal, debe acudir a revisión odontológica de forma temprana antes que sea necesaria una intervención o le genere dolor.

5. Consulta odontológica, mínimo dos veces al año

- Los servicios de odontología deben orientarle sobre los cuidados bucales necesarios para mantener una buena salud.
- Exija que en los servicios de odontología, además de tratarlo, le brinden orientación sobre los cuidados bucales que requiere según su situación de salud.
- Todas las personas tienen derecho a que le realicen en los servicios de odontología procedimientos de prevención y atención oportuna, con calidad y resolutivez, para recuperar su salud bucal y mantenerla.

PREVENIR ENFERMEDADES

Varios factores inciden en que se presenten enfermedades que afectan la salud bucal.

Tenga en cuenta que:

- La reducción de la ingesta de azúcares y una alimentación bien equilibrada previenen la caries dental y la pérdida prematura de dientes por esta causa.
- No fumar y reducir el consumo de alcohol disminuyen el riesgo de cánceres de la cavidad bucal, enfermedades periodontales y pérdida de dientes.
- El consumo de frutas y verduras favorece la salud bucal ya que estimula el adecuado crecimiento y desarrollo de la boca y la cara, así como el fortalecimiento y permanencia de las piezas dentales
- La caries dental se previene mediante la adecuada remoción de la placa bacteriana con el cepillado dental, que se potencia con el uso de cremas dentales con flúor en cantidades menores al tamaño de una lenteja, y aún más, con el uso de seda dental.
- Reforzar la higiene bucal cuando hay aparatos de ortodoncia, prótesis dentales y piercings o perforaciones corporales.
- La consulta odontológica, por lo menos dos veces al año para recibir orientación en cuidados bucales, también contribuye a la prevención de muchas condiciones que afectan la salud bucal. Cuando acuda, pregúntele al odontólogo, hágale saber todas sus inquietudes. Él es su apoyo para lograr la mejor salud bucal.
- Asistir a consulta odontológica durante el embarazo (desde el primer trimestre) y llevar a los niños desde los primeros meses de vida, previene dolencias y permite conocer condiciones que pueden afectar la salud bucal.

APLICACIÓN DE BARNIZ DE FLÚOR

El barniz de flúor

Es una capa protectora (similar a un esmalte de uñas), que se aplica sobre los dientes para contribuir a prevenir la caries dental, porque reduce el riesgo de pérdida de esmalte por la acción de microorganismos presentes en la boca.

Con la estrategia de aplicación de barniz de flúor semestralmente, el Ministerio de Salud y Protección Social espera, junto con la mejora en las prácticas de cuidado bucal, contribuir a reducir progresivamente la presencia y severidad de la caries dental en los colombianos, por lo que las primeras poblaciones beneficiadas serán niños, niñas y adolescentes menores de 18 años de edad, quienes representan cerca del 33% de la población.

¿Por qué se recomienda la aplicación de barniz de flúor en los dientes de niños de 1 y 2 años?

Porque la caries es una de las enfermedades infantiles más frecuentes en el mundo y en el país, y es posible reducir su presencia con cuidados bucales, higiene dental y aplicaciones seguras de flúor. Actualmente se conoce que cerca del 27% de los niños de 1 año en Colombia tienen caries dental entre avanzada e incipiente, y que un 6% ya tienen caries avanzada.

A los 3 años la cantidad de niños afectados con caries inicial y avanzada se incrementa a un 77.5%, por lo que el país ha priorizado la aplicación de barniz de flúor en procura de controlar la progresión de esta enfermedad y por tanto que los niños sufran de consecuencias como dolor, dificultades para comer, hablar, dormir e incluso aprender por esta causa.

¿Qué beneficios tienen los niños que reciben aplicaciones de barniz de flúor?

Los beneficios de las aplicaciones de barniz de flúor, junto con la continua práctica de cuidados bucales, hará que los niños crezcan con menos riesgos de caries pudiendo llegar a ser jóvenes, adultos y adultos mayores con menos enfermedad, menos dolor, con menor pérdida de dientes por esta causa, y con mejores condiciones para alimentarse sanamente y disfrutar de mejor salud en general a lo largo de su vida.

¿Es segura la aplicación de barniz de flúor?

Sí, el uso de barniz de flúor es seguro, porque consiste en una sustancia que se adhiere fácilmente a la superficie de los dientes, incluso cuando apenas están saliendo (erupcionando).

¿De qué forma se aplica el barniz de flúor?

Con un pequeño pincel o punta de algodón, se pincela con una cantidad muy pequeña de barniz todas las superficies del diente, aun en presencia de saliva. Es rápido (aunque depende de la colaboración del bebé), es indoloro

¿Qué se recomienda para antes de la aplicación de barniz de flúor?

- Los niños deben comer y beber algo antes de recibir la aplicación del barniz de flúor.
- Debe habérseles cepillado sus dientes antes de la aplicación del barniz de flúor y no tiene mal sabor.

¿Qué recomendaciones para después de la aplicación de barniz de flúor?

- No permitir que los niños coman alimentos aproximadamente en las siguientes 2 a 4 horas

- No brindar alimentos duros ni pegajosos como dulces o gomas de mascar - No realizar cepillado ni uso de crema dental hasta el siguiente día a la aplicación del barniz
- No cepillar más de lo normal para eliminar un leve color amarillo que puede resultar de la aplicación del barniz, dado que este ira desapareciendo progresivamente.

¿Cuánto tiempo dura el barniz de flúor?

El barniz de flúor al adherirse al esmalte de la superficie de los dientes, brindará beneficios por cerca de 5 a 6 meses por lo que deberá aplicarse más o menos cada 5 a 7 meses.

¿Es suficiente con solo la aplicación de barniz de flúor, para evitar la caries dental?

No. Si bien actualmente el barniz de flúor es un procedimiento muy útil que ayuda al control del riesgo de caries, no es suficiente con su aplicación. Debe complementarse con la realización cotidiana de prácticas de cuidado bucal como son la alimentación saludable, el bajo consumo de azúcares y de bebidas azucaradas, la higiene bucal regular (al menos dos veces al día realizada por adultos y de forma adecuada) y la visita al odontólogo al menos dos veces al año para valoración, orientaciones sobre los cuidados a tener e identificación de forma temprana de situaciones de alerta que ameriten intervenciones tempranas.

¿Quién debe brindar este servicio?

Este procedimiento debe ser garantizado por las EPS de contributivo y de subsidiado, por otros regímenes especiales y cuando las personas no están afiliadas por las Entidades Territoriales de Salud, a través de su red de prestadores en todos los municipios y zonas urbanas, rurales y rurales dispersas del país.

¿Cuál es el costo de aplicación del barniz de flúor?

Por ser un procedimiento que se encuentra dentro del Plan Obligatorio de Salud, no tiene costo para los afiliados a los regímenes contributivo y subsidiado, y tampoco debe tenerlo para quienes no se encuentran afiliados, pues debe ser provisto por la respectiva entidad territorial. Tampoco es objeto de cuota moderadora o de copagos, pues es un procedimiento de prevención.

¿A dónde acudir para mayor información?

- El primer lugar para que le informen sobre los cuidados bucales y la aplicación de barniz de flúor, son las EPS a las que se encuentran afiliados, para que le indiquen la red de prestadores a donde puede acudir.
- También puede acudir a la Secretaría de Salud de su departamento o municipio.
- En caso de dudas puede remitir sus consultas a los correos electrónicos stovar@minsalud.gov.co y mjaramillo@minsalud.gov.co del Ministerio de Salud y Protección Social
- En caso de inconformidades frente a las atenciones, debe remitir sus inquietudes a las oficinas de la Superintendencia Nacional de Salud y del Ministerio de Salud y Protección Social.