



# ESTRATEGIA SOY GENERACION MAS SONRIENTE 2016

## CUIDADOS DE SALUD BUCAL EN ADULTOS QUE SONRIEN A LA VIDA

Subdirección Enfermedades No Transmisibles  
Dirección de Promoción y Prevención  
Viceministerio de Salud Pública y Prestación de Servicios  
Ministerio de Salud y Protección Social





*“La salud oral es mucho más que dientes blancos, encías rosadas y aliento fresco : una boca saludable es aquella cuyos órganos se articulan para sonreír a menudo y para alabar a Dios; salud oral es comunicación asertiva, es la palabra que educa y acaricia; es la boca al servicio del afecto, del bienestar y de la calidad de vida propia y de los demás...”*

Aporte de la Dra. Diana Mena Bejarano SDE

# ADULTOS



- **ALIMENTACIÓN**
- **CUIDADOS DE LA SALUD BUCAL**
- **CONSULTA ODONTOLÓGICA**

# Alimentación

Mantener una alimentación que incluya en lo posible todos los grupos de alimentos, a lo largo del día:

## Cereales, raíces, tubérculos y plátanos



## Frutas



## Carne, vísceras, pollo, pescado, huevo, leguminosas secas



## Hortalizas y Verduras





# Alimentación

Leche, kumis,  
yogurt, queso



Grasas



Azúcares y dulces



# Cuidado Bucal

Durante esta etapa de la vida, la salud general puede mantenerse o deteriorarse, según se esté expuestos a factores protectores o de riesgo.

La exposición al tabaco y alcohol, el sedentarismo y los malos hábitos alimentarios y de higiene bucal, entre otros contribuyen a la presencia de condiciones crónicas silenciosas, de las cuales solo se ven sus efectos en las etapas avanzadas de la adultez (diabetes, hipertensión, anemia, enfermedades cardiovasculares, problemas respiratorios, obesidad, problemas renales, malnutrición, enfermedad periodontal, pérdida dental, cáncer de boca, entre otros).



# Cuidado Bucal

En esta etapa de la vida, una importante parte del tiempo de las personas se desarrolla en los sitios de educación y de trabajo.

Por tanto, en estos entornos debe procurarse contar con medios que favorezcan a los trabajadores acceder a alimentos saludables, incentivar la actividad física, realizar pausas activas, y entre otras contar con espacios físicos y en tiempo para poder ejercer como parte de su autocuidado la higiene bucal.





# Cuidado Bucal

Posterior al consumo de alimentos, especialmente si se han consumido azúcares (dulces, gaseosas, alimentos azucarados) y harinas, debe realizarse la higiene bucal, para controlar la formación de placa bacteriana y el aumento de microorganismos que lesionan los tejidos del diente (generando caries) y los tejidos de las encías (gingivitis y enfermedad periodontal).

## La higiene bucal consiste en:

1. Usar la seda dental para remover placa de los espacios entre los dientes,
2. Remover la placa bacteriana con el cepillo dental de las superficies de los dientes y de otros tejidos (como lengua)
3. Aplicar de forma tópica flúor para fortalecer el esmalte dental, con el uso de crema dental.
4. Usar cuando es indicado enjuagues dentales
5. Y hacer higiene de dispositivos como prótesis.



## ***CEPILLO DENTAL***



Debe procurarse la disponibilidad de elementos básicos para el cuidado bucal (agua potable, cepillo, seda, y crema dental).

En caso de no contar con todos ellos, priorizar el ***cepillo*** como elemento fundamental para hacer el barrido de residuos y desordenar la placa bacteriana.

Con el cepillo, adicionalmente se busca ***aplicar en todas las superficies de los dientes***, algunos elementos que contienen la cremas como el ***flúor*** que ayuda a remineralizar el esmalte y a reducir el riesgo de caries.

- Debe tener cerdas suaves
- El cepillo dental es de uso individual e intransferible
- Debe cambiarse idealmente cada tres meses, o antes si se han deformado sus fibras.
- Cuando hay enfermedades o lesiones (como aftas), también debe cambiarse.

## ***CEPILLO DENTAL***

Otros cuidados con el uso de los cepillos: lavado con suficiente agua, disposición de forma independiente a otros cepillos en espacios abiertos y en forma vertical, no compartirlos con otras personas.

Para la selección de cepillos deben considerarse la forma de la boca, la presencia o no de mal posiciones de los dientes, y claro el tamaño del cepillo.

La cabeza y las fibras del cepillo deben ser redondas para reducir la posibilidad de producir lesiones en los tejidos de la boca.



## CREMA DENTAL

El uso de la crema dental debe ***mantenerse controlado, en pequeñas cantidades (tamaño de una lenteja)***, para reducir los excesos y así evitar el riesgo de ser comido.

Características de las cremas dentales :

- Son vehículos de compuestos terapéuticos que aportan al tratamiento de afecciones bucodentales.
- Son vehículos de flúor para combatir y prevenir las caries
- Contienen abrasivos como acción profiláctica para ayudar a desordenar la placa, pero no deben ser agresivos con el esmalte y la dentina.
- Deben ser protectores de los tejidos blandos especialmente de las encías.
- Deben ser inocuas y agradables para el uso.
- Deben dejar en la boca una sensación de frescura y limpieza.
- Deben tener buen sabor sin estimular que sea comida.
- Su coste debe permitir que su uso sea universal.
- Debe ser estable durante su vida comercial.



# Cuidado Bucal

## ***SEDA DENTAL***

Usar a diario la seda dental, contribuye a remover los residuos grandes de alimentos, pero principalmente a remover la placa bacteriana que se deposita en los espacios entre los dientes, donde las fibras del cepillo no logran penetrar.

Es un elemento necesario e indispensable, cuando hay presencia de aparatos de ortodoncia y prótesis (fijas o removibles). Puede ser complementada también con el uso de cepillos interproximales (o interdientales), cepillos unipenacho, enhebradores de seda, entre otros

En cada caso y persona, los odontólogos deben guiar su adecuado uso, y realizar periódicamente controles para progresivamente mejorar las habilidades de las personas en su uso, acorde con su motricidad y capacidades particulares.





## **ENJUAGUES BUCALES**

Los enjuagues contienen diferentes tipos de ingredientes activos para afectar diversas situaciones en boca:

- flúor para remineralizar el esmalte dental;
- triclosán o clorhexidina como antibacteriales para contribuir al control de la placa bacteriana y prevenir enfermedades bucales de las encías como la gingivitis;
- nitrato potásico o cloruro de estroncio, para la reducción de la hipersensibilidad dental.



# Cuidado Bucal

Recomendaciones durante el cepillado dental:



Tener siempre un mismo orden buscando que no se quede ningún diente ni zona sin cepillar.

Pasar el cepillo por todas las caras de todos los dientes.

- Usa cantidades mínimas de crema dental (cantidad menor al tamaño de una lenteja)
- Al terminar el cepillado, eliminar los excesos de crema sin hacer enjuagues abundantes, para permitir que el flúor de la crema, que se esparció por todas las superficies, pueda ejercer su efecto tópico.
- Siempre realizar la higiene bucal antes de los periodos largos de sueño, de forma que durante estos periodos los microorganismos no tengan oportunidad de lesionar las estructuras de dientes y encías.

# Cuidado Bucal

Los profesionales de salud incluyendo los odontólogos, deben identificar las personas que consumen tabaco, realizar el registro en la historia clínica de la frecuencia y de la cantidad de consumo, y canalizarlos a los servicios de consejería para la cesación del consumo de tabaco.



Debe brindárseles información de forma regular, sobre los riesgos inmediatos y futuros del consumo de tabaco: mal aliento, pigmentación de los dientes, problemas de sangrado y de cicatrización, mayor riesgo de enfermedades severas como las enfermedades respiratorias (EPOC), leucoplasias y cáncer, entre otras.



# Cuidado Bucal



- Los dispositivos en boca como las prótesis, aumentan el riesgo de presentar enfermedades como caries, enfermedades de las encías (gingivitis y periodontitis), lesiones debajo de las prótesis, abrasiones dentales, y otras.
- Es indispensable mantener y fortalecer la higiene cotidiana de la boca y ***también de los dispositivos*** presentes en boca.
- Es obligación de los profesionales de la salud, en especial de odontólogos y de auxiliares de salud bucal, brindar todo el soporte, acompañamiento y recomendaciones para mantener una buena higiene bucal y de los elementos y prótesis presentes en boca.



# Cuidado Bucal



Cuando se tienen prótesis fijas (que no se pueden retirar de boca), la higiene se realiza de forma similar a si se tienen dientes naturales.

Sin embargo, es ideal además de agua, cepillo, y crema, reforzar el uso de la seda dental y complementar la higiene con elementos complementarios como cepillos especiales para prótesis, cepillos interproximales, cepillos unipenacho, enhebradores de seda, enjuagues dentales, desinfectantes de prótesis.

# Cuidado Bucal



Cuando hay prótesis removibles (parciales o totales), la placa y los residuos se quedan adheridos a los dientes artificiales y a la estructura de la prótesis, lo que produce cambios en el color, pigmentan las superficies y con frecuencia generan olor desagradable. Esto ocurre aún más cuando no se remueven los productos que se usan para adherir en algunos casos las prótesis a las encías.

Este tipo de prótesis deben retirarse todos los días para limpiarlas y para dormir. De esta forma el paladar, las encías de los alvéolos y los mismos dientes, descansan de la presión que las prótesis ejercen sobre ellos, y se previenen accidentes de ahogo al momento de dormir.

# Cuidado Bucal

El lavado de las prótesis debe hacerse con un cepillo diferente del que se usa para el cepillado de los dientes y la boca de la personas. De no ser posible, el cepillo debe cambiarse con mayor frecuencia.

En las prótesis no solo se hace higiene a las estructuras que imitan los dientes, sino también a las superficies que entran en contacto con la mucosa y el paladar, dado que generalmente son porosas o se agrietan, por el tipo de material con el que son construidas.

Cuando las prótesis no se tienen en boca, ya sea en la noche para dormir o en algunos momentos del día, deben conservarse en agua limpia o en agua con unas gotas de hipoclorito de sodio, para contribuir a purificar las superficies, realizar blanqueamiento, eliminar olores, desinfectar las prótesis, y reducir el riesgo de que se rompan o deformen.



# Cuidado Bucal



Al menos una vez a la semana, es importante tomarse unos minutos para mirarse en el espejo para revisar el cuello, la cara y los tejidos de la boca (dientes, encías, lengua, piso de boca debajo de la lengua, parte interna de las mejillas, labios, paladar y encías).

Esto permite reconocer cambios en los tejidos que hacen parte de la boca, e informar oportunamente a los profesionales de la salud y especialmente al odontólogo, para acudir a tiempo a recibir su ayuda.



# Cuidado Bucal

Algunas señales de alerta, para informar a los prestadores de servicios de salud son:

- Sangrado abundante de encías e incremento rápido en poco tiempo de la movilidad de los dientes.
- Presencia de llagas, úlceras en boca, cara o cuello que demoran en curar mas de dos semanas.
- Hinchazón, aumento o cambios en el aspecto de labios, encía, paladar, lengua, y otras áreas de la boca y no desaparecen.
- Manchas rojas u oscuras y lesiones blancas en boca (lengua, paladar, encías...)
- Hemorragias repetidas en la boca sin causa aparente
- Entumecimiento, pérdida de sensibilidad o dolor en cualquier área de la boca, cara o el cuello sin causa aparente y sin recuperación.



# Consulta Odontológica

En el marco del Sistema de Salud, los profesionales deben atender las necesidades y realizar los procedimientos requeridos por cada persona, incluidos los que estén en el plan de beneficios (POS acorde con la norma vigente) y dar las orientaciones para que las personas accedan a ellos de forma efectiva.



Los servicios y profesionales, están obligados a dar orientación y a fomentar los cuidados que lleven a conservar una buena salud bucal, a usar los medios diagnósticos y las interconsultas necesarias para definir las condiciones presentes, así como orientar las diversas posibilidades de atención existentes, incluso fuera del POS.

. Durante la consulta odontológica se debe educar a los pacientes sobre los peligros para la salud del uso del tabaco y los riesgos de desarrollar enfermedades bucales como, cáncer bucal, enfermedad periodontal y alteraciones en la cicatrización, entre otras, además de orientarlos a la consejería para la cesación del consumo de tabaco.

# Consulta Odontológica

Los profesionales odontólogos, deben desarrollar competencias, habilidades y capacidades para aplicar su conocimiento teniendo presente que los adultos, pueden presentar condiciones sistémicas que afectan su condición general de salud.

Es así como deben reconocer dichas situaciones, intervenir acorde con la evidencia y el conocimiento para brindar un manejo integral, hacer parte de los procesos de referencia y contrareferencia, y brindarle información que las personas puedan utilizar para acceder a la atención que sea requerida.

# Revisión Documental

- Allison PJ, Locker D, Feine JS. Quality of life: a dynamic construct. Soc Sci Med 1997;45(2):221–30.[[Medline](#)]
- Canadian Dental Association. Oral health complications. What is oral health? (Approved by Resolution 2001.02, Canadian Dental Association Board of Governors, March 2001). Available at: "[www.cda-adc.ca/en/oral\\_health/complications/index.asp](http://www.cda-adc.ca/en/oral_health/complications/index.asp)".
- Sheiham Aubrey, Oral health, general health and quality of life. Bulletin of the World Health Organization. September 2005 , 83(9)
- Hadad Arrascue, Natalie Luz Gabriela, Del Castillo López y César Eduardo. Determinantes Sociales de Salud y Caries Dental. Odontol Pediatr Vol. 10 No 1 Enero – Junio 2011.
- Fernández González C, Núñez Franz L y Díaz Sanzana N. Determinantes de salud oral en población de 12 años. Rev. Clin. Periodoncia Implantol. Rehabil. Oral Vol. 4(3); 117-121, 2011.
- Ministerio de Salud y Protección Social - Organización Panamericana de la Salud. Atención Integrada a la Enfermedades Prevalentes de la Infancia Libro Clínico. Bogotá D.C., Colombia: OPS, 2012.
- Ministerio de la Protección Social, Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, Fundación Colombiana para la Nutrición Infantil, Organización Panamericana de la Salud. Guías Alimentarias para Gestantes y Madres en Lactancia.
- Ministerio de Salud y Protección Social - Organización Panamericana de la Salud. Atención Integrada a la Enfermedades Prevalentes de la Infancia Libro Clínico. Bogotá D.C., Colombia: OPS, 2012.
- UNICEF. ¿Mucho, poquito o nada? Guía sobre pautas de crianza para niños y niñas de 0 a e años de edad. UNICEF Uruguay 2011
- Ministerio de Salud, Subsecretaría de Salud Pública. Protocolo de cepillado y aplicación comunitaria de barniz de Flúor para intervención en párvulos. Chile, 2012
- Ministerio de Salud, Subsecretaría de Salud Pública. Protocolo de cepillado y aplicación comunitaria de barniz de Flúor para intervención en párvulos. Chile, 2012
- Ministerio de Salud Chile. Guía clínica atención primaria del preescolar de 2 a 5 años. 2007
- Ministerio de Salud Chile. Guía clínica atención primaria del preescolar de 2 a 5 años. 2007
- [María Elena Gumucio](#). Departamento de Psiquiatría. Curso desarrollo y salud del adolescente. Desarrollo psicosocial y Psicosexual. Disponible en <http://escuela.med.puc.cl/paginas/OPS/Curso/Lecciones/Leccion02/M1L2Leccion.html>.
- Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. Lineamientos técnico administrativos y estándares del programa de alimentación escolar – PAE. Versión aprobada según Resolución 06054 de 30 diciembre 2010. Diciembre 2010.
- <http://www.brais.info/ortodoncia-coruna-consejos.htm#Importancia>
- American Academy of Pediatric Dentistry (AAPD). Clinical guideline on adolescent oral health care. Chicago (IL): American Academy of Pediatric Dentistry (AAPD); 2005. 10 p.
- Department of Health: Dental and Ophthalmic, Services Division. Choosing Better Oral Health And Oral Health Plan for England. 14 Nov 2005
- P Finbarr Allen. Assessment of oral health related quality of life. Health and Quality of Life Outcomes 2003, 1:40
- American Academy of Pediatric Dentistry. Guideline on Periodicity of Examination, Preventive Dental Services, Anticipatory Guidance/ Counseling, and Oral Treatment for Infants, Children, and Adolescent. Reference Manual V 35 No. 6 13/14
- 9
- DH/British Association for the Study of Community Dentistry. Delivering Better Oral Health: An evidence-based toolkit for prevention. 26 September 2007
- Aubrey Sheiham. Oral health, general health and quality of life. Bulletin of the Worl Health Organization, September 2005.
- Ministerio de salud de Chile. Ficha Orientación Práctica para la Consejería Breve Anti Tabáquica. <http://www.chilelibredetabaco.cl/wp-content/uploads/2010/10/orientacion-practica-consejeria-breve-anti-tabaguica.pdf>



# GRACIAS

Aportes, consultas e información comunicarse con:

Sandra Tovar Valencia

[stovar@minsalud.gov.co](mailto:stovar@minsalud.gov.co)

[plan.saludbucal@gmail.com](mailto:plan.saludbucal@gmail.com)

Martha Jaramillo Buitrago

[mjaramillob@minsalud.gov.co](mailto:mjaramillob@minsalud.gov.co)