

Consejos

POR UNA ODONTOLOGÍA ÉTICA DE CALIDAD

DE TU DENTISTA

Nº 24 JULIO 2023



IRRIGADOR
Y RASPADOR LINGUAL



LA CARIES EXPLICADA
A LOS NIÑOS



LA PRÓTESIS DENTAL
Y SU CUIDADO



IRRIGADOR Y RASPADOR LINGUAL

EL IRRIGADOR

Se trata de un instrumento que funciona mediante la aplicación directa de un chorro de agua sobre los dientes y encías. El agua sale a presión, lo que ayuda a eliminar los restos

de comida situada en zonas donde el cepillo no tiene acceso. Su uso no sustituye al cepillado de dientes ni a la higiene interdental, pero, en muchos casos, los complementa.

¿CÓMO FUNCIONA UN IRRIGADOR DENTAL?

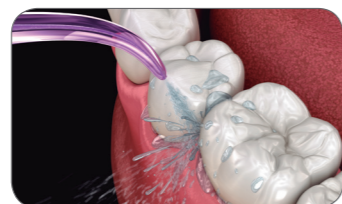
A pesar de que existen diferentes modelos, su funcionamiento suele ser similar. Todos cuentan con un depósito para el agua, una bomba que efectúa la presión y una boquilla por la que sale el chorro a presión. En el caso de las boquillas, existen diferentes modelos en función de las necesidades de limpieza de cada persona. Además, son extraíbles, lo que permite que varias personas puedan utilizar un mismo irrigador con su propia boquilla. Otra de las características de estos aparatos es que permiten regular la presión del chorro de agua. Lo más recomendable es empezar con un nivel de presión bajo e ir aumentando la presión de forma progresiva, evitando cualquier molestia.



¿CUÁNDO ES BUENO USARLO?

Su uso debe ser prescrito por el dentista, porque mal utilizado puede provocar retracción de encías debido, por ejemplo, a una mala orientación del chorro del agua o a una presión excesiva de la misma. Su uso está muchas veces recomendado si se

lleva ortodoncia, ya que puede facilitar el proceso de limpieza de los brackets. También puede ser recomendable en el caso de llevar implantes dentales, prótesis fija sobre dientes naturales o si existe algún problema de movilidad que impida manejar con habilidad el cepillo convencional.



¿CUÁLES SON SUS BENEFICIOS?

Elimina restos de comida, facilita la limpieza de los implantes y de la prótesis fija, ayuda a eliminar el biofilm acumulado en los aparatos de ortodoncia, es de fácil uso una vez se aprende su manejo y es una gran ayuda para pacientes con alguna discapacidad.

EL RASPADOR LINGUAL

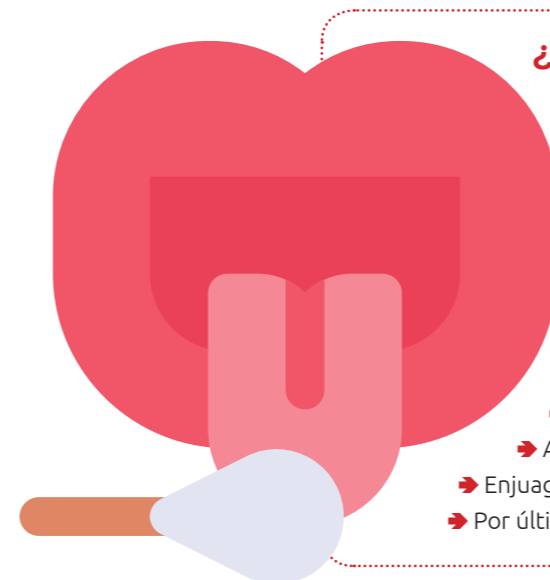
Es una herramienta de plástico o metal que sirve para limpiar la superficie de la lengua después del cepillado. Tiene múltiples beneficios para la salud bucodental, ya que si no

se realiza una correcta limpieza de la lengua, se formará en ella una película con microorganismos que reducirá la eficacia del cepillado.

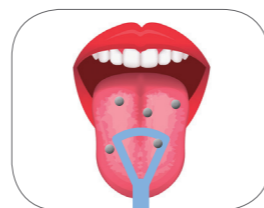
¿CÓMO USARLO?

Debe usarse una vez al día después del último cepillado nocturno. El procedimiento es muy sencillo, solo hay que seguir los siguientes pasos:

- ➔ Sacar la lengua frente al espejo.
- ➔ Introducir el raspador en la boca y pasarlo por la parte central de la lengua usando la cara con saliente del limpiador.
- ➔ Seguir con la parte más alejada de la lengua de manera progresiva para evitar arcadas.
- ➔ El siguiente paso es arrastrar el raspador desde la parte trasera a la delantera.
- ➔ Realizar de 3 a 5 pasadas.
- ➔ Aclarar el raspador lingual después de cada pasada.
- ➔ Enjuagar la boca al final.
- ➔ Por último, limpiar el raspador lingual con agua y jabón antes de guardarlo.



ANTES

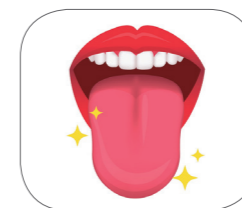


Enjuagar el raspador con agua, introducirlo en la boca, empezando por la parte central de la lengua, usando la cara con saliente del raspador.



No introducirlo demasiado para evitar arcadas. Raspador suavemente de dentro hacia fuera. Repetir esta operación de 3 a 5 veces.

DESPUÉS



Aclarar el raspador después de cada pasada y finalizar enjuagando la boca.

CONSEJOS

LA LENGUA ES UNA ESPONJA QUE ACUMULA BACTERIAS. NO OLVIDES LIMPIARLA SIN INTRODUCIR EL RASPADOR HASTA EL FONDO PARA EVITAR NÁUSEAS.

LA CARIES EXPLICADA A LOS NIÑOS

La caries es, fundamentalmente, un problema que afecta a la infancia y la adolescencia. Sobre la superficie de los dientes se va depositando continuamente una pequeña capa, llamada biofilm, en la cual van desarrollándose las bacterias. En esas edades, la mayoría de estos microorganismos son de la familia de los denominados cariogénicos, es decir, que tienen una alta capacidad de provocar caries.

LA PRIMERA VISITA AL DENTISTA



AL CUMPLIR EL PRIMER AÑO

LOS NIÑOS DEBEN VISITAR A SU DENTISTA REGULARMENTE, CON LA FRECUENCIA QUE SE ESTIPULE EN FUNCIÓN DE SU RIESGO



LA CARIES AFECTA A MUCHOS MENORES

Es una de las patologías más frecuentes en la infancia y adolescencia, afectando a un número muy considerable de menores, a pesar de poder prevenirse casi enteramente.

LOS NIÑOS CON CARIES TIENEN 3 VECES MÁS PROBABILIDADES DE PERDER DÍAS DE ESCUELA QUE LOS NIÑOS SANOS



LA CARIES AFECTA AL 33% DE LOS MENORES DE 6 AÑOS EN ESPAÑA



Uno de los primeros pasos para combatir esta patología es que los menores entiendan qué es la caries, cómo se produce y qué deben hacer para prevenirla. La explicación de este proceso debe ajustarse a la edad del menor, pero debe incluir siempre la



interacción que se origina entre el diente, las bacterias y los azúcares de la dieta. Los padres son un elemento clave en este proceso educativo. A continuación, explicamos de manera gráfica y con un vocabulario adaptado cómo pueden hacerlo.

¿CÓMO SE PRODUCE LA CARIES?

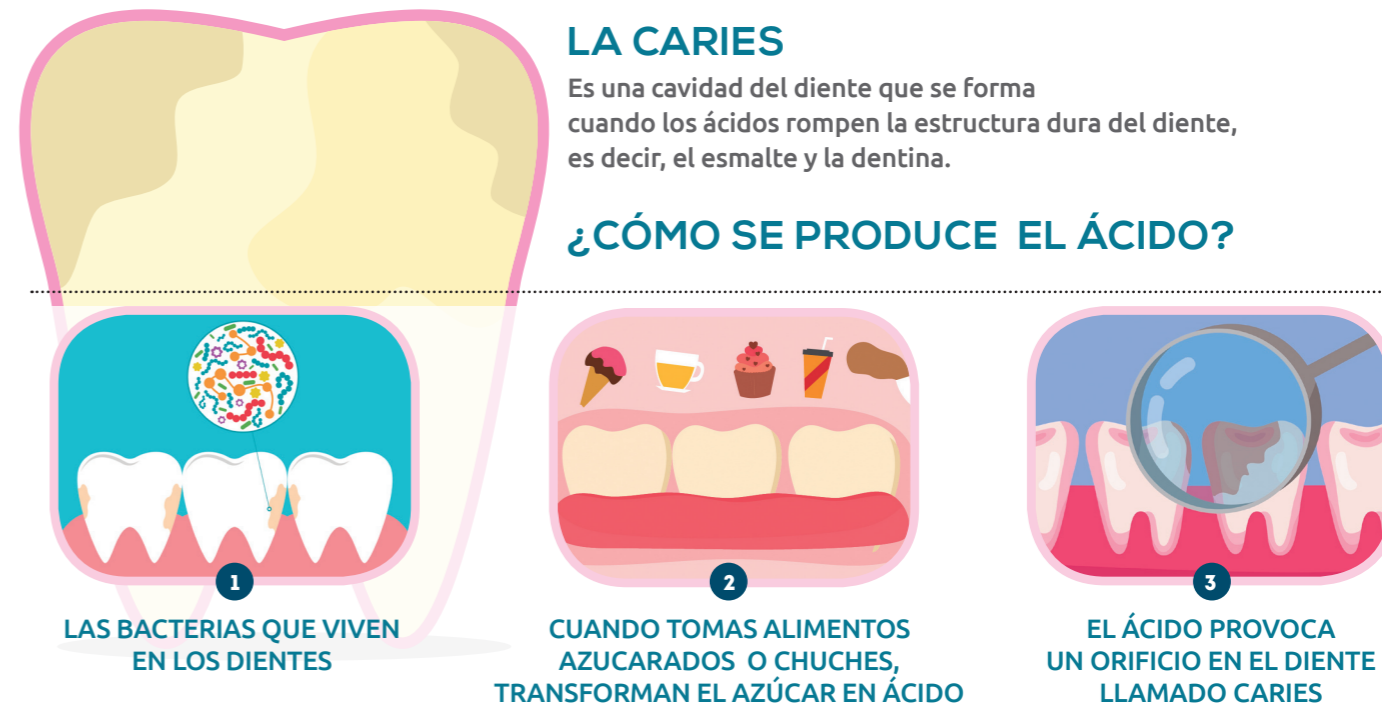
La caries no aparece si tenemos la boca limpia y sin bacterias. Por eso es tan importante cepillarse los dientes, al menos, 2 veces al día para barrer las bacterias de la boca. También es muy importante no tomar demasiados azúcares para que las

bacterias no se conviertan en peligrosas y empiecen a producir el ácido que rompe el esmalte y la dentina, haciendo que el diente se vuelva más frágil y termine por provocar un orificio que llamamos caries.

LA CARIES

Es una cavidad del diente que se forma cuando los ácidos rompen la estructura dura del diente, es decir, el esmalte y la dentina.

¿CÓMO SE PRODUCE EL ÁCIDO?



¿CÓMO EVITARLA?



LA PRÓTESIS DENTAL Y SU CUIDADO

LA PÉRDIDA DE DIENTES

En España, el 7% de los mayores de 65 años (unos 650.000) es desdentado total, es decir, no tiene ningún diente en la boca, y el 25% solo tiene 12 dientes o menos. Los datos de

la última encuesta epidemiológica oral realizada en 2020 muestran que el 70% de los mayores lleva prótesis dental, muchas de las cuales se encuentran en mal estado.

LAS CONSECUENCIAS DE LA PÉRDIDA DENTARIA

La pérdida dentaria acarrea varios problemas. Algunos relacionados con la salud oral, otros con las relaciones sociales y la estética, y los más importantes, los relacionados con la función masticatoria y la salud general.

La pérdida dentaria se acompaña de la reabsorción del hueso, dificultando posteriores tratamientos de reposición dentaria.

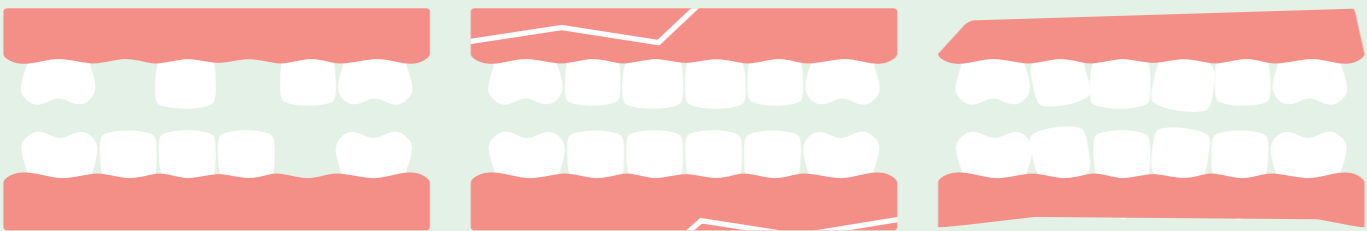
Muchas de las pérdidas dentarias en el sector anterior tienen consecuencias estéticas y de relaciones sociales.

La pérdida dentaria origina un desajuste en la oclusión dificultando la masticación de los alimentos.

EL DETERIORO DE LA PRÓTESIS

La prótesis dental, con el tiempo, puede desgastarse, romperse, o perder algún diente. Es fundamental acudir a las revisiones periódicas con el dentista y dejarse aconsejar sobre la conveniencia de repararla o volver a

confeccionar una nueva. Una prótesis deteriorada deja de cumplir su función y, además, puede originar graves problemas en la boca (roces, úlceras, incluso cáncer en la mucosa oral).



Las prótesis con pérdida de dientes, fracturadas o desajustadas deben ser inmediatamente reparadas o sustituidas por unas nuevas. Hay que visitar al dentista si algún diente se ha desprendido, si se ha partido la prótesis o si está desajustada o desgastada.

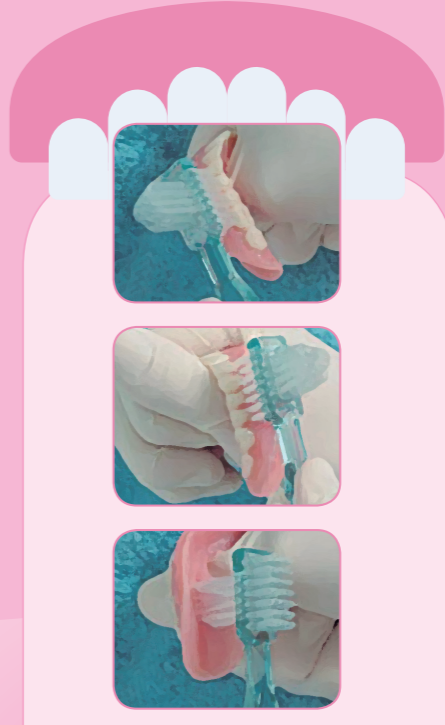
¿CÓMO CUIDAR MI PRÓTESIS?

La prótesis, al igual que los dientes naturales, acumula bacterias, hongos y sarro. Es muy importante mantenerla siempre limpia para evitar infecciones en la mucosa de la boca. La prótesis debe retirarse y limpiarse después de cada comida.

Las encías necesitan descansar cierto tiempo del apoyo de la prótesis. Por la noche hay que dejarlas en un vaso con agua o con algún producto desinfectante para prótesis (no usar lejía porque las estropea).



Limpiar la prótesis después de cada comida. Llenar el lavabo con un poco de agua para evitar que se rompa la prótesis en caso de caerse al lavarla. Sujetarla firmemente y no solamente con dos dedos porque puede resbalar, caerse y romperse.



Existen cepillos especiales para prótesis, aunque se puede usar un cepillo de uñas o de dientes reservado para ese uso. No se debe lavar la prótesis con pasta de dientes, sino usar pastillas limpiadoras diseñadas para su limpieza y desinfección.



Una vez retirada la prótesis para limpiarla, no se debe olvidar también la higiene de la boca. Se deben cepillar los dientes que quedan con pasta fluorada y hay que limpiar la encía para eliminar restos de alimentos o de adhesivo de prótesis con un dedo enrollado en una gasa. Tampoco hay que olvidar cepillar la lengua por la noche.



FDE
Fundación Dental
Española



**CONSEJO
DENTISTAS**
ORGANIZACIÓN COLEGIAL
DE DENTISTAS DE ESPAÑA