

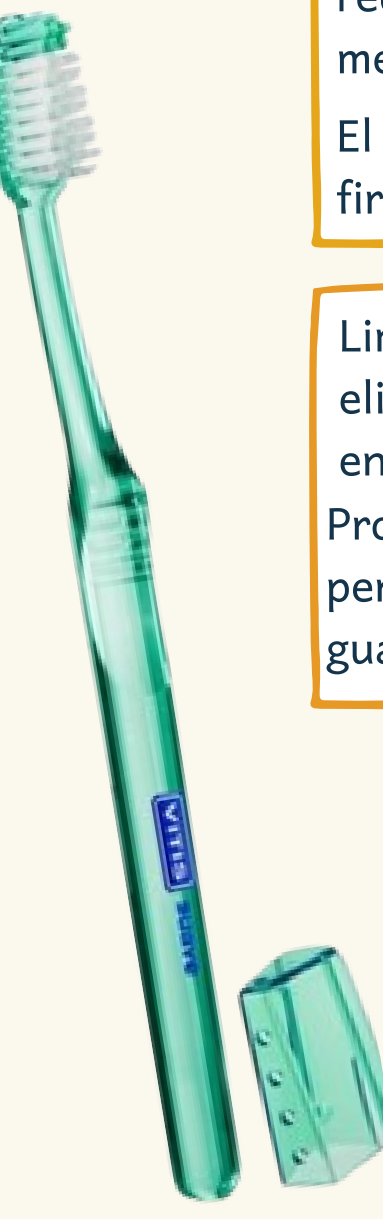
PROTOSCOLOS DE ACTUACIÓN PARA PACIENTES CON ESCLEROSIS MÚLTIPLE

COMISIÓN DE PACIENTES CON NECESIDADES ESPECIALES DEL COLEGIO PROFESIONAL DE HIGIENISTAS DENTALES DE MADRID



01 CEPILLO DENTAL Características y cuidados

Todos los útiles de higiene oral son de uso personal y no deben ser compartidos.



El tamaño del cepillo debe adaptarse al tamaño de la boca, priorizando cepillos de cabezal pequeño.

Los filamentos deben ser redondeados y de textura suave o media, nunca duros.

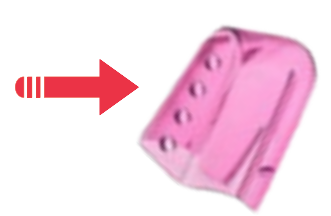
El mango debe facilitar un agarre firme, incluso cuando esté mojado.

Limpiar con agua el cepillo después de su uso para eliminar los restos de dentífrico, y mantenerlo seco entre usos.

Proteger el cepillo con un capuchón perforado que permita el paso de aire, y guardar el cepillo en posición vertical.

El cepillo (o cabezal del eléctrico) debe ser cambiado cada tres meses o antes si ha perdido su forma original.

SIEMPRE hay que cambiar el cepillo después de haber pasado por un cuadro infeccioso respiratorio o digestivo.



02 CEPILLADO DENTAL Pautas de actuación

Hay que cepillarse a diario, al menos dos veces, por la mañana y por la noche, durante mínimo 2 minutos.

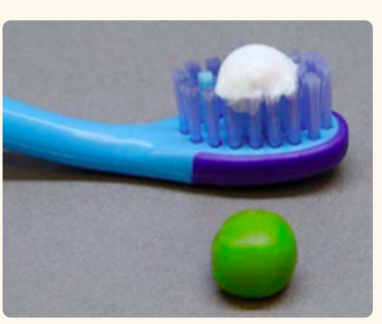
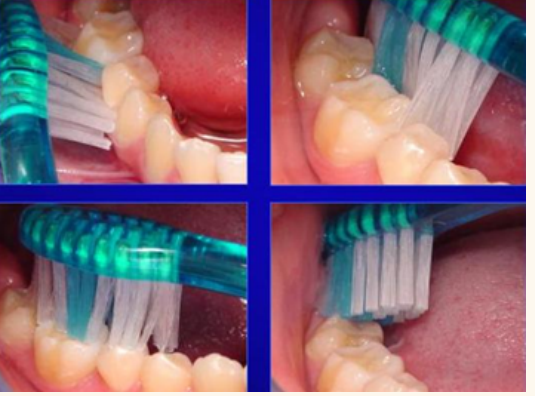
Llevar un orden de cepillado, que asegure el cepillado de todos los dientes y por todas sus caras.

Mover el cepillo en círculos pequeños y suaves, u horizontales cortos, con la boca abierta, y cepillar la parte superior independiente de la parte inferior.

No todos los cepillos eléctricos son iguales, requieren un uso específico dependiendo del tipo de cepillo. (Sónicos y eléctricos rotacionales).

La cantidad de dentífrico a utilizar por un adulto, es un tamaño equivalente a un guisante. Utilizar dentífricos fluorados al menos con 1450 ppm.

Si hay sangrado de encías al cepillado, utilizar dentífricos que tengan en su fórmula clorhexidina en baja concentración, o cloruro de cetilpiridinio (CPC), o fluoruro de estaño. El sangrado nunca debe ser motivo para no cepillarse. Los enjuagues complementan la higiene, pero NO sustituyen nunca al cepillado.



03 HIGIENE INTERDENTAL Y LINGUAL

Lo que el cepillado dental no cubre

Al menos, una vez al día, hay que realizar la higiene de los espacios entre los dientes y la lengua.

Se recomienda hacer en el cepillado nocturno y la higiene interdental, ANTES que el cepillado de los dientes.

Si los espacios entre dientes, son muy pequeños, usar los palillos de silicona, o los cepillos interdenciales en calibre de 0,7 diámetro.

Si los espacios entre dientes, son moderados o grandes, requiere ajustar el tamaño del cepillo.



Tanto los sticks como los cepillos interdenciales, deben introducirse de forma suave, y hacer un movimiento controlado de fuera hacia dentro unas 3-4 veces.

04 PRÓTESIS DENTALES REMOVIBLES Cuidados



Las prótesis deben ser retiradas después de cada comida para su cepillado fuera de boca.

Utilizar un cepillo específico de cerdas duras para prótesis dentales, o en su defecto, un cepillo de uñas.

Estos cepillos son personales y de uso exclusivo para la higiene de la prótesis dental.

El uso de pastillas antisépticas desinfecta, pero no sustituye el cepillado (utilizarlas al menos una vez por semana). Como alternativa a las pastillas, se puede utilizar enjuague de clorhexidina para sumergir la prótesis durante 1 min.

Nunca utilizar lejía (hipoclorito de sodio).

Dormir sin prótesis, dejándola en un vaso con agua fría.

Si la prótesis es parcial y hay dientes naturales en la boca, no hay que olvidar el cepillado de estos.

Si la prótesis se retiene sobre una estructura fija implantada en el interior de la boca, esta debe cepillarse de forma similar a los dientes.

Sujetar la prótesis con firmeza, sobre una superficie blanda para que no haya riesgo de rotura en caso de caída.

Se debe cepillar la prótesis con agua y jabón neutro (no utilizar dentífrico).

Los adhesivos ayudan a mejorar el confort y estabilidad en el uso de la prótesis. Utilízalo según las recomendaciones del fabricante.

Para la retirada del adhesivo de la prótesis y mucosas, antes del cepillado, haz un arrastre suave con una gasa.

Las zonas sin dientes (mucosas) deben cepillarse con un cepillo dental suave.

No olvidar, al menos una vez al día, la higiene de la lengua.



La lengua acumula mucha placa. Hay limpiadores específicos para la lengua, que se utilizan a modo de “rascador”, pudiendo limpiar la cara superior y los bordes. También podemos hacerlo con un cepillo dental duro (usar solo para la lengua), o con una cuchara.

Algunos cepillos dentales llevan en su reverso púas de silicona para usarlas en la higiene lingual.

Si hay un predominio de dieta blanda, cepillar con un cepillo de textura suave el paladar e interior de mejillas.



05 DIETA Y HÁBITOS SALUDABLES

Seguir una dieta variada, rica en frutas y verduras, cuidando el aporte de proteínas y priorizando los cereales integrales.

Consumir frutas crujientes y vegetales crudos que ayudan a la reducción de placa oral.

Evitar el café, té o cacao si hay hábito de apretar los dientes.

Hidratación diaria (beber a pequeños sorbos continuos o chupar cubitos de hielo), y consultar al profesional en caso de boca seca (xerostomía).

Eliminar o reducir hábitos nocivos como el consumo de alcohol y cualquier tipo de tabaco.

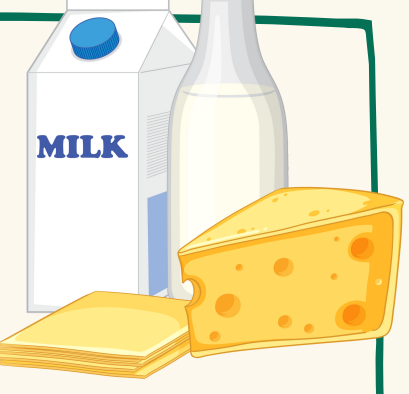


Consumir lácteos y queso, alimentos “protectores” que ayudan a prevenir la caries.

Reducir azúcar, zumos y alimentos procesados. Si se consumen, hacerlo en las comidas principales que permiten un cepillado posterior.

Usar caramelos o chicles sin azúcar y con xilitol, para el mal sabor de boca en personas con reflujo y/o vómitos frecuentes.

Identificar los medicamentos con contenido de azúcar y consultar alternativas con el médico.





Acudir a revisión al dentista al menos una vez al año, y siempre que haya dolor, cambios en la boca, o algún tipo de herida o llaga.

