



Ministerio de
Salud

Gobierno de Chile

Higiene bucal en personas en situación de discapacidad

Consejos para los cuidadores



Las imágenes de portada corresponden al
Catálogo histórico del Taller de Arte Teletón
(www.teleton.cl/tallerdearte).

Documento elaborado por:
Departamento de Salud Bucal, División de Prevención
y Control de Enfermedades. Subsecretaría de Salud
Pública, Ministerio de Salud.

Dr. José Rosales C.
Dra. Claudia Carvajal P.
Dra. Carolina del Valle A.
Dra. Carolina Mendoza V.
Dra. Isabel Riquelme L.
Dra. Paula Silva C.

Fecha publicación: Diciembre 2013
ISBN: 978-956-348-047-4

Higiene bucal en personas en situación de discapacidad



La higiene bucal en conjunto con una dieta saludable y visitas periódicas al dentista nos ayudan a prevenir enfermedades como la caries y problemas de las encías que pueden llevar a nuestros hijos a tener dolor, inflamación y sangrado en sus dientes y encías.

Estas recomendaciones están dirigidas a los cuidadores de las personas en situación de discapacidad que requieren apoyo parcial o total al momento del cepillado de dientes y tienen el propósito de facilitar los cuidados de salud bucal en el hogar, entregando consejos para mantener una buena higiene bucal de la persona en situación de discapacidad.

1. Consejos generales sobre higiene bucal

Las personas en situación de discapacidad requieren ser apoyadas para realizar la higiene bucal. La ayuda que usted debe entregar dependerá del grado de discapacidad, de la edad, sus capacidades individuales, madurez mental, emotiva y psicomotora.

Apoye a la persona para que participe tanto como pueda en el cepillado de sus dientes. Fomente y estimule con imaginación y creatividad.

Si usted va a cepillar los dientes de una persona en situación de discapacidad, siempre explique lo que va a hacer antes de comenzar. Hágalo de manera suave y respetuosa.

La higiene de la boca se debe iniciar desde el nacimiento, antes de que aparezcan los primeros dientes. Limpie las mucosas y encías con una gasa, pasándola por todo el interior de la boca y la lengua después que el niño tome leche o coma.



Cuando aparecen los primeros dientes, comience a usar cepillo de dientes.

Es necesario cepillar los dientes todos los días, después de cada comida, al menos 2 veces al día, siendo el más importante el cepillado de la noche antes de dormir.

El cepillado debe durar lo que sea necesario para lograr cepillar todos los dientes por todos lados. Si es necesario, el cepillado se puede realizar en 2 o más momentos cortos.

Realice el cepillado de dientes a la misma hora y de la misma manera todos los días para que se transforme en parte de la rutina diaria. Prefiera los horarios habituales dedicados a la higiene personal para realizar el cepillado.

El uso de calendarios o gráficos para registrar los cepillados realizados puede servir para reforzar las conductas positivas y premiar los logros alcanzados.

Puede utilizar una canción o melodía que sea del gusto de la persona para hacer más agradable el momento de cepillado. Utilice la creatividad, identificando lo que le gusta y le disgusta en relación a las imágenes, colores, sonidos, olores.

Recuerde que cepillar los dientes es una expresión de cuidado y cariño.

2. Características del cepillo de dientes

La forma y tamaño adecuado del cepillo dependerá de la edad, del tamaño de la boca y de las habilidades de la persona para realizar los movimientos del cepillado.



Cabeza del cepillo:

Su tamaño dependerá del tamaño de la boca de la persona y de su capacidad para poder abrirla. La cabeza del cepillo no debe ser más larga que el ancho de los dos dientes incisivos centrales superiores (paletas).

Para las personas adultas, un cepillo de dientes para niños con cabeza pequeña puede facilitar el cepillado en las áreas más difíciles de la boca.



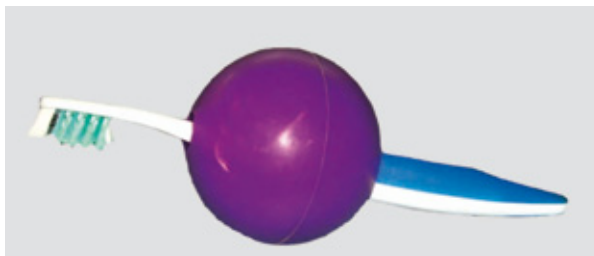
Filamentos del cepillo:

Deben ser suaves y de puntas redondeadas. Recuerde cambiar el cepillo cuando observe que los filamentos han cambiado su forma original o están abiertos (cepillo chascón).

Mango del cepillo:

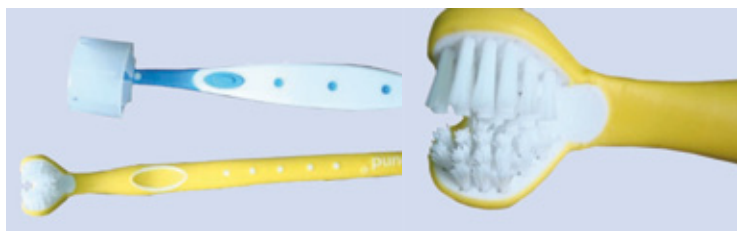
Se recomienda un mango firme que permita sujetarlo bien. Su forma y tamaño dependerá de las habilidades que tenga la persona para tomar y mover el cepillo.

El mango puede adaptarse según las necesidades de cada persona. Se puede hacer más largo y ancho utilizando elementos caseros.





Los cepillos de dientes eléctricos y los cepillos con cabezales especiales también pueden ser una alternativa. Estos cepillos funcionan de manera distinta y es importante que converse con su dentista antes de comenzar a utilizarlo.



Su dentista puede orientarlo a elegir el cepillo más adecuado para lograr una buena higiene bucal, respetando las necesidades especiales de cada persona.

3. Uso de la pasta de dientes y enjuagatorios con flúor

Si la persona puede controlar lo que traga y eliminar totalmente los excesos de pasta después del cepillado, utilice pasta de dientes con flúor. El flúor ayuda a prevenir las caries en niños y adultos.

En niños menores de 6 años, utilice pasta infantil de 450-500 ppm de flúor. Aplique una pequeña cantidad sobre el cepillo, menor al tamaño de una arveja.

A partir de los 6 años, utilice pasta de adulto con 1000-1500 ppm de flúor. Aplique sobre el cepillo una cantidad equivalente al tamaño de una arveja.



Si no puede usar pasta de dientes, converse con su dentista sobre la posibilidad y forma de usar enjuagatorio que contenga flúor.

4. El momento del cepillado de dientes

Para realizar una adecuada higiene bucal, es necesario seguir los siguientes pasos.

- 1.** Identifique un lugar cómodo e iluminado donde realizar la higiene bucal, adaptándolo a los requerimientos de la persona (silla, cama, cojines, elementos para contener, etc.). Puede utilizar una lámpara portátil.
- 2.** Lávese las manos antes de comenzar y si la persona en situación de discapacidad puede colaborar con el cepillado, lave también sus manos.
- 3.** Prepare los elementos para realizar la higiene bucal y póngalos a su alcance.
- 4.** Agregue pasta de dientes en el cepillo, siguiendo las recomendaciones anteriores.
- 5.** Acompañe a la persona durante el cepillado, asegurándose de que limpie todas las superficies de todos los dientes. Si ella no puede hacerlo, hágalo usted.
- 6.** Utilice la técnica indicada por su dentista, considerando que lo importante es que todas las superficies de los dientes queden limpias. Considere hacer pausas durante el cepillado.
- 7.** Ayude a limpiar la lengua con el cepillo o con una gasa.



- 8.** Si utilizó pasta de dientes, asegúrese que la persona elimine los excesos de pasta. Mire al interior de la boca para comprobarlo.
- 9.** Seque los labios y la cara.
- 10.** Lave el cepillo de dientes con agua, sacúdalo para eliminar los excesos y guárdelo en posición vertical para permitir el secado al aire.

5. Características del cepillado de dientes según el grado de ayuda

Cepillado con ayuda parcial:

La persona puede cepillarse los dientes, pero requiere ayuda para realizar un cepillado correcto.

La ayuda que usted deberá entregar dependerá de las destrezas que la persona pueda desarrollar.

Comience mostrando en su boca como cepillar los dientes. Luego pida a la persona que imite estos movimientos en su boca y si es necesario, tome su mano y guíela. Aproveche el momento del cepillado de dientes para fomentar los hábitos de higiene en base a la imitación.

Puede realizar el cepillado frente a un espejo para que la persona pueda ver los movimientos del cepillo.

Es importante guiar la forma en que se sujeta el cepillo, como se coloca en la boca y los movimientos que se realizan para cepillar adecuadamente todas las superficies de todos los dientes.

Puede ubicarse detrás de la persona o un poco hacia el lado de ella y tomar su mano para guiar y corregir los movimientos cuando sea necesario. Busque la posición más cómoda para los dos.

Una vez que se hayan cepillado todos los dientes, pídale a la persona que toque sus dientes con la lengua. Todos los dientes deben sentirse suaves.



Cepillado con ayuda total:

La persona no puede cepillarse sola los dientes y necesita que usted lo haga por ella.

Para realizar el cepillado, asegúrese que la persona esté cómoda y su cabeza esté firme. Si es necesario, incorpore una tercera persona para que le ayude.

Si la persona está en silla de ruedas, ubíquese por detrás de la silla. Usted puede sentarse con un cojín sobre las piernas e inclinar la silla de ruedas hasta apoyar el respaldo sobre el cojín.

Para evitar los movimientos involuntarios, puede utilizar una manta que ayude a disminuirlos.

Si la persona está en cama, ubíquese por el borde lateral de la cama.

Busque la posición más cómoda para los dos, la que dependerá de sus características y preferencias.

Para iniciar el cepillado desplace suavemente la mejilla y los labios con sus dedos índice y medio; cepille todos los dientes con movimientos suaves, siguiendo las indicaciones de su dentista.

Si no puede cepillar todos los dientes en un solo momento, haga sesiones cortas de cepillado, registrando cada vez las zonas cepilladas. Repita las sesiones hasta que todos los dientes queden limpios.

Cepillado en personas con sonda gástrica:

En el caso de aquellas personas que se alimentan por sonda gástrica, es importante limpiar su boca todos los días.

6. Como superar algunos problemas que pueden ocurrir durante el cepillado

Morder el cepillo:

si la persona muerde el cepillo, utilice otro para continuar con el cepillado. No la fuerce a soltar el cepillo, porque lo hará espontáneamente después de un rato.

Un “apoya mordida” puede ayudar a la persona a abrir la boca y no morder el cepillo. Indique a la persona que muerda el “apoya mordida” con los dientes de atrás para tener la boca más abierta y permitir limpiar los dientes.

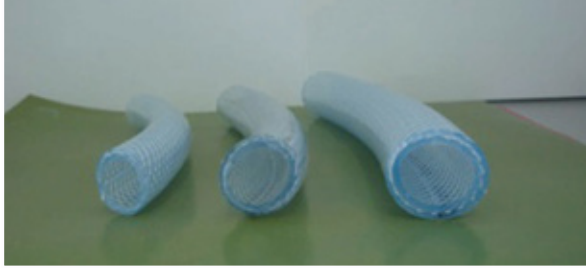
Existen distintos tipos de “apoya mordida”. Una alternativa es hacer uno con palitos de helado y gasa, como se muestra continuación.







Otra alternativa es utilizar un “apoya mordida” de material plástico lavable, como se muestra a continuación. Debe tener al menos 20 cm de largo para que usted pueda tomarlo firmemente mientras realiza el cepillado.



Movimientos de la lengua:

La lengua y los labios pueden empujar el cepillo fuera de la boca. Para controlar estos movimientos, utilice el “apoya mordida” para mover la lengua o el labio durante el cepillado. Se requiere paciencia y perseverancia para lograrlo. Es importante que usted proteja sus dedos para evitar mordeduras accidentales.

Su dentista podrá ayudarlo a encontrar el “apoya mordida” que más se acomode a sus necesidades.

Náuseas o vómitos:

Para reducir las náuseas y vómitos durante el cepillado, comience por masajear las encías, lengua y mejillas para ir preparando a la persona a las sensaciones del cepillado, empezando siempre por fuera de los dientes.

Resistencia al cepillado:

Para disminuir la ansiedad que puede provocar el cepillado, permita que la persona se familiarice con el cepillo, lo toque, juegue con él, lo lleve a su boca. También puede masajear las encías con su dedo, gasa o esponja para imitar la sensación del cepillado. Proteja sus dedos de posibles mordidas.

Cuando la persona esté más familiarizada con el cepillo, comience a cepillarle los dientes suavemente. Aumente de a poco la duración del cepillado hasta lograr limpiar todos los dientes. Realice el proceso suavemente, respetando las necesidades de la otra persona.

Relacione el cepillado con estímulos agradables, horarios y lugares cómodos.

Sangrado de las encías:

Cepille los dientes, incluso si las encías sangran al hacerlo. Hágalo de manera suave y podrá observar como disminuye el sangrado en el tiempo.

Si las encías continúan sangrando a pesar de realizar el cepillado suave, consulte a su dentista. Lo normal es que con un cepillo en buen estado, un cepillado suave y constante en el tiempo, las encías recuperen su color rosado y disminuya el sangrado.

Si usted continúa teniendo dificultades para mantener una buena higiene bucal en el hogar, converse con su dentista. El podrá entregarle consejos específicos para sus necesidades.



Recuerde que una dieta saludable y el cepillado de dientes son una expresión de cuidado y cariño que contribuyen a mantener una buena salud bucal y una mejor calidad de vida.

Colaboradores:

Susanne Krämer Strenger, Silvia Monsalves Bravo, Marcelo Valle Maluenda, Andrea Véliz Ramírez, Gisela Zillmann Geerds (Clínica de cuidados especiales en odontología, Universidad de Chile); Zacy Nualart Grollmus (Programa de atención odontológica de pacientes con discapacidad cognitiva, Servicio de Salud Araucanía Sur); Livia Barrionuevo Nielsen (Unidad dental, Instituto Teletón Santiago), Gerardo Hume Calderón (Departamento de Salud, Servicio Nacional de Discapacidad), Gloria Cornejo García (Servicio de odontología, Instituto Nacional de Rehabilitación Pedro Aguirre Cerda); Daniel Carreño Henríquez (Odontología, Pontificia Universidad Católica de Chile); Carolina Rojas García (Hospital Clínico Universidad de Chile), María Aranzazú Colinas Grilli (Instituto Teletón Puerto Montt), Paola Poblete Palma (Programa de atención de pacientes en situación de discapacidad, Hospital San Juan de Dios de Curicó), Efraín Rojas Oxa (Asociación Latinoamericana de Odontología para Pacientes Especiales, ALOPE-Chile)

