

# LA SALUD ORAL Y EL ENVEJECIMIENTO

## INFORMACIÓN PARA CUIDADORES



## EL CEPILLADO

### La salud oral y las personas mayores

Si ayuda a alguien de manera regular con el cuidado de la salud oral, esta hoja informativa es para usted. Cuenta con sugerencias prácticas sobre cómo guiar u ofrecer cuidado directo, así como con consejos que pueden facilitar la tarea. La salud oral es importante para las personas de todas las edades. Una boca sana ayuda a que las personas puedan disfrutar de su comida, masticar mejor, comer bien y evitar el dolor y la pérdida de dientes. Con una buena higiene oral y consultas regulares al dentista, las personas mayores pueden mantener su salud oral a lo largo de su vida.

### El cepillado

Si la persona a quien cuida puede cepillarse, pero necesita ayuda o dirección:

- **Estimule el cuidado personal.** Si la persona a quien cuida tiene problemas de memoria o de juicio, es posible que necesite recordatorios. Por ejemplo, deje el cepillo de dientes y la pasta de dientes en el lavamanos. O bien, aplíquese pasta de dientes al cepillo y entrégueselo, o cepílese los dientes al mismo tiempo.
- **Fomente el cepillado minucioso.** Cepillarse y usar la seda dental de manera minuciosa es fundamental para eliminar la placa dental, una capa pegajosa de bacterias. La acumulación de placa puede causar caries, enfermedad de las encías y mal aliento.
- **Guíe el cepillo de dientes.** Ayude en el cepillado al colocar la mano muy suavemente sobre la mano de la persona y así guiar el cepillo de dientes.
- **Modifique el cepillo de dientes o pruebe diferentes tipos de cepillos de dientes.** Haga que el cepillo de dientes sea más fácil de usar o pruebe con un cepillo de dientes eléctrico o uno de varios cabezales (vea la página siguiente).

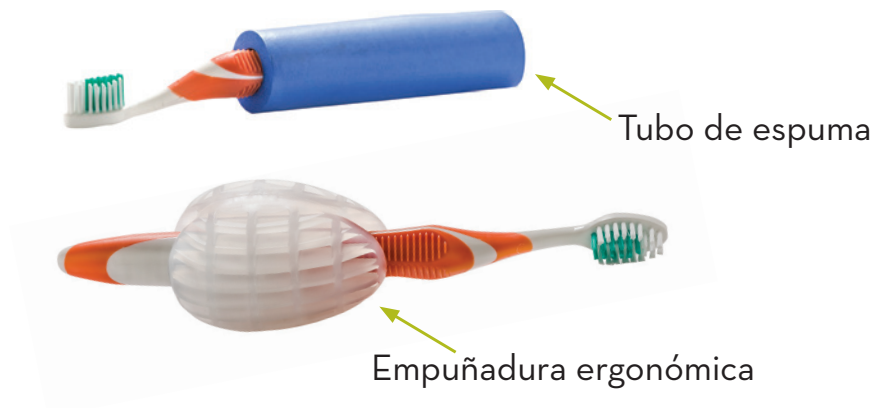
### Asegúrese de que la persona a quien cuida:

- se cepille los dientes dos veces al día con una pequeña cantidad de pasta de dientes con flúor;
- use un cepillo de dientes con un cabezal pequeño, lo que facilita la limpieza alrededor de las muelas;
- incline las cerdas del cepillo hacia la línea de las encías para que limpien entre las encías y los dientes;
- se cepille suavemente con movimientos circulares pequeños;
- se cepille todos los lados de cada diente;
- se cepille la lengua.

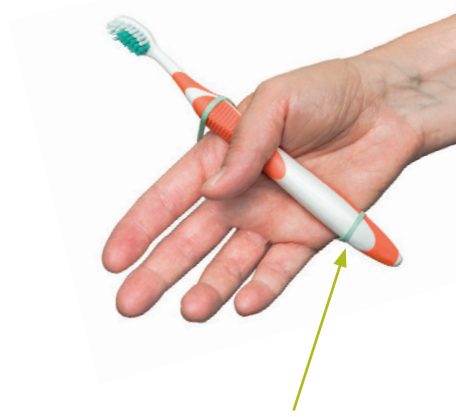


Modifique el cepillo de dientes o pruebe diferentes tipos de cepillos de dientes.

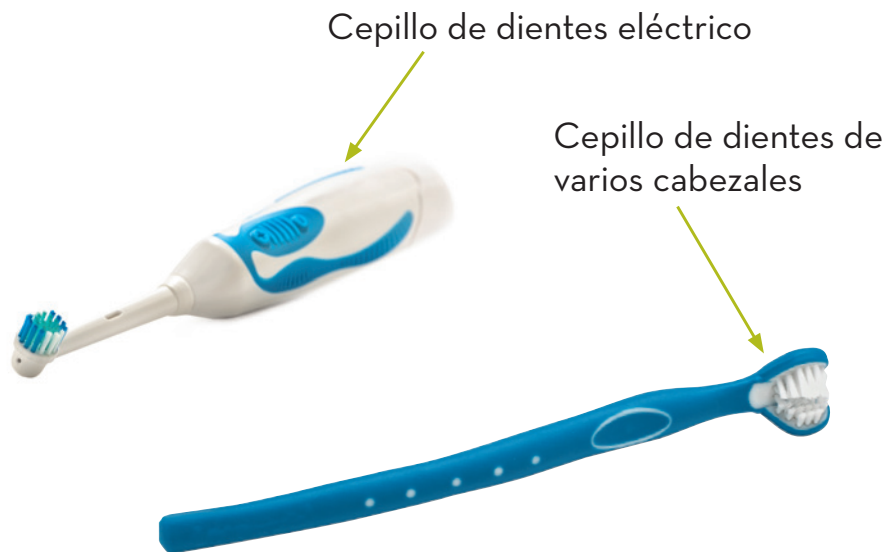
### Agrande el mango del cepillo de dientes.



### Haga que el cepillo de dientes sea más fácil de sostener.



### Pruebe otros cepillos de dientes.



## CONSEJO:

Si agranda el mango del cepillo de dientes, asegúrese de:

- retirar y limpiar la empuñadura, y limpiar el mango del cepillo de dientes, al menos una vez por semana;
- permitir que la empuñadura y el mango se sequen completamente.

### Mantenga la boca abierta y evite las mordeduras accidentales

*“Apoya mordida” de espuma*

- Coloque el “apoya mordida” entre las muelas superiores e inferiores (siga las instrucciones del empaque); permita que la persona a quien cuida descanse los dientes.
- Cepille los dientes en el lado opuesto de la boca.



Si la persona a quien cuida no puede cepillarse los dientes, tendrá que hacerlo por ella.

## Comienzo

- Elija un lugar como la cocina o el comedor que tenga suficiente espacio para la tarea. Asegúrese de tener buena iluminación. Coloque el cepillo de dientes, la pasta de dientes, el espejo dental, la toalla, el tazón y el vaso de agua al alcance.
- Asegúrese de que la persona a quien cuida esté sentada en una silla o erguida en la cama. Luego colóquese de manera que pueda ver todas las superficies de los dientes y las encías. Esto puede significar sentarse o pararse delante, al lado, o detrás de la persona.
- Converse con la persona a quien cuida para hacer la situación más llevadera, y tenga paciencia mientras la persona se acostumbra a que la atienda.
- Use el método de “decir-mostrar-hacer”. Dígale lo que sucederá, muéstrela lo que va a hacer, y luego dele el cuidado oral tal como lo explicó.
- Tenga una rutina de cuidado dental. Use la misma técnica a la misma hora y en el mismo lugar todos los días.
- Sea creativo. Si surgen problemas de comportamiento, use los objetos o la música preferidos de la persona para que se sienta cómoda.
- Pídale consejos a un profesional dental, quien puede darle más sugerencias.

## Mantenga la boca abierta y evite las mordeduras accidentales

### *Técnica de los dos cepillos de dientes*

- Use el mango grande de un cepillo para halar la mejilla hacia atrás; permita que la persona a quien cuida apoye los dientes sobre el mango.
- Use un segundo cepillo de dientes para cepillarle los dientes.



## Cómo cepillar los dientes

- Lávese las manos y póngase guantes desechables.
- Retire suavemente las dentaduras postizas, completas o parciales.
- Revise entre los dientes y las mejillas en busca de trozos de comida, al pasar un dedo enguantado o una gasa húmeda por la zona.
- Use un cepillo de dientes con cerdas suaves.
- Use una pequeña cantidad de pasta de dientes con flúor. Si la pasta de dientes le molesta a la persona a quien cuida, cepille solo con agua.
- Incline las cerdas del cepillo de dientes en un ángulo hacia la línea de las encías para que limpien entre las encías y los dientes.
- Asegúrese de cepillar los dientes por todos los lados con pequeños movimientos circulares, luego cepille la lengua.
- Si la persona a quien cuida no puede enjuagarse, dele un poco de agua o pásele un dedo envuelto en una gasa húmeda por la boca.

## Las consultas al dentista

La persona a quien cuida debe tener consultas dentales regulares. Las limpiezas profesionales son tan importantes como el cepillado y el uso de seda dental en casa. Los exámenes regulares pueden identificar problemas en una etapa temprana, antes de que causen dolor innecesario. Antes de cada cita, asegúrese de tener una lista actualizada de medicamentos, alergias conocidas y cualquier información relacionada con el seguro o la facturación.

En estas consultas, el dentista o higienista dental puede sugerir una rutina de higiene oral que sea más llevadera para la persona a quien cuida. El dentista también puede recetar una pasta de dientes o un enjuague bucal especial para ayudar a prevenir las caries, o un enjuague bucal para combatir los gérmenes que causan la enfermedad de las encías. Siga las indicaciones del dentista.

## Información sobre las dentaduras postizas...

Si la persona a quien cuida usa dentaduras postizas, recuerde:

- quitárselas por la noche y cepillarlas antes de ponerlas en un vaso con agua (pregúntele al dentista si debe usar pastillas de limpieza para dentaduras postizas);
- enjuagarlas y cepillarlas de nuevo antes de colocarlas en la boca;
- mantenerlas en agua siempre que no estén en la boca;
- cambiar el agua del vaso a diario.

Instituto Nacional de Investigación Dental y Craneofacial • 1-866-232-4528 • [www.nidcr.nih.gov](http://www.nidcr.nih.gov)

*Esta publicación se puede reproducir sin necesidad de pedir autorización.*

La presentación de cualquier producto en particular en estos materiales no constituye un respaldo o una recomendación por parte del gobierno federal de los Estados Unidos.



julio 2019