



DIRECCIÓN GENERAL
DE SANIDAD MILITAR

Boletín N° 10



En Sanidad Militar cuidamos tu salud, para un futuro mejor.

Día Mundial de la Salud Bucal

Una boca sana, no solo es la ausencia de caries, o de lo máximo que brillen tus dientes, existen otros factores que influyen para el mantenimiento de las condiciones generales que a su vez contribuyen al óptimo mantenimiento de la cavidad oral.



1. Alimentación Saludable: Consumir frutas y verduras 5 veces al día. Incluir el mayor número de tipos de alimentos: cereales, raíces, tubérculos y plátanos; hortalizas, verduras, leguminosas verdes; carnes, vísceras, pollo, pescado, huevo, leguminosas secas; leche, kumis, yogurt, queso; grasas y azúcares (de forma controlada).



2. Higiene de la boca: Desde los 6 meses de edad, cuando comienzan a salir los dientes temporales de los niños, se debe usar cepillo y crema dental para la higiene bucal del bebé. Usar cepillo dental, crema con flúor y seda dental para prevenir las caries y las enfermedades de las encías. La crema dental se usa en cantidades menores al tamaño de una lenteja; para que tenga efecto, retire primero solo con el cepillo dental los residuos de alimentos; coloque después la cantidad mínima de crema y busque aplicarla por todas las caras de todos los dientes; elimine los excesos de crema sin enjuagarse abundantemente con agua, para favorecer que el flúor de la crema haga su efecto tópico en la superficie de los dientes; no se coma los excesos de crema.



3. No fumar y limitar el consumo de alcohol.

Estos buenos hábitos reducen el riesgo de:

- Enfermedad periodontal (enfermedades de las encías y de las estructuras de soporte, que llevan a que se acumulen cálculos dentales, se presente sangrado sin causa aparente, se muevan y pierdan los dientes).
- Alteraciones en la cicatrización de heridas en la boca.
- Cáncer bucal.



4. Auto revisión de la boca. Reconocer condiciones fuera de lo común como:

- Heridas que no curan en dos semanas.
- Lesiones que aumentan en tamaño con el tiempo en vez de sanar.
- Incremento del sangrado.
- Dolor y cambios en la sensibilidad de dientes o de los demás tejidos como labios, lengua, paladar, entre otros.

La auto revisión ayuda en todo momento a controlar complicaciones de manera oportuna, sobre todo si las personas son diabéticas, hipertensas, tienen condición de discapacidad, o si las mujeres están en estado de embarazo.

Al identificar una situación fuera de lo normal, debe acudir a revisión odontológica de forma temprana antes que sea necesaria una intervención o genere dolor.



5.Consulta odontológica, mínimo dos veces al año

-Los servicios de Salud bucal en los ESM orientan sobre los cuidados para mantener una cavidad oral en óptimas condiciones.

-Exija que, en los servicios de odontología, además de tratarlo, le brinden orientación sobre los cuidados bucales que requiere según su situación de salud.

- Los servicios de odontología deben garantizar la prevención y atención oportuna y de calidad.





Durante la juventud y adultez

- Mantenga un equilibrado consumo de cereales, granos, frutas y verduras, carnes y proteínas, lácteos, grasas y azúcares; ello contribuye a lo largo de la vida a preservar mejores condiciones de salud.

- Las prácticas y hábitos de higiene bucal deben mantenerse: higiene después del consumo de alimentos, el uso de cantidades mínimas de crema dental con flúor, junto con el uso de seda dental, el manejo adecuado de técnicas de cepillado y la visita regular al odontólogo para recibir orientaciones de cuidado, prevención e identificación de situaciones no deseadas; estas deben ser prácticas habituales a lo largo de la vida.

- El cuidado de la salud bucal es importante en las personas que presentan enfermedades generales como hipertensión, diabetes, cáncer, VIH, enfermedades respiratorias, entre otras, para reducir el riesgo de que además presenten sobre infecciones de origen en boca. Pregunte al personal de salud incluido el odontólogo, qué cuidados particulares debe tener, acorde con su situación específica.- El autocuidado es importante para mantener su salud bucal; solicite información completa, orientaciones para su cuidado y que se le garanticen todos los procedimientos a los que tiene derecho.





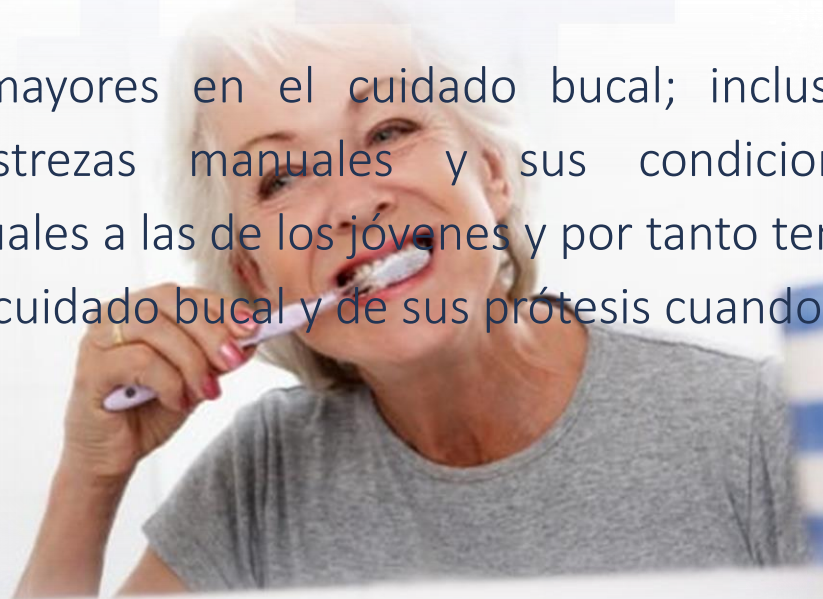
Cuidados en el adulto y el adulto mayor

- Consulte al odontólogo para que le realicen los tratamientos requeridos y para recibir orientación sobre cómo cuidar sus condiciones de salud bucal, así como para identificar de forma oportuna cualquier alteración que ponga, el bienestar y la tranquilidad ,lo cual es especialmente importante en el adulto y el adulto mayor.
- En esta etapa de la vida, con la presencia de dientes naturales o de cualquier tipo de prótesis dentales (fijas o removibles, totales o parciales, e implantes) debe tenerse mayor cuidado en la realización de la higiene bucal, manteniendo los buenos hábitos como el uso de la seda dental, el cepillado y la crema en cantidades limitadas, como complemento a una buena alimentación, a la actividad física y a la eliminación del consumo de tabaco y alcohol.





- Cuando se tienen prótesis removibles, sean parciales o totales, se deben retirar diariamente de la boca, ya sea en la noche para dormir o en algunos momentos del día, para permitir a los tejidos naturales de la boca recuperarse de la presión que ejercen; es importante hacer una adecuada higiene de la boca y la limpieza de las prótesis dejándolas en agua limpia con unas gotas de hipoclorito de sodio, para contribuir a purificar las superficies y realizar blanqueamiento.
- Para el lavado de la prótesis se recomienda usar un cepillo diferente del que utiliza a diario para el cepillado de los dientes y tejidos bucales, limpiando no solo las estructuras que imitan los dientes, sino también las superficies que entran en contacto con la mucosa y el paladar, dado que generalmente son porosas o se agrietan, acumulando residuos de alimentos que pueden producir mal olor.
- Ayude a los adultos mayores en el cuidado bucal; inclusive considere que sus destrezas manuales y sus condiciones psicomotoras ya no son iguales a las de los jóvenes y por tanto tenga paciencia y colabore en el cuidado bucal y de sus prótesis cuando las tienen presentes.





Tips para tener una boca saludable

- La higiene bucal se debe reforzar cuando hay aparatos de ortodoncia, prótesis dentales o perforaciones corporales (como piercings) y se debe hacer limpieza adecuada de estos elementos.
- Dormir con residuos de alimentos en la boca incrementa el riesgo de caries dental. Lleve a cabo la rutina de higiene de la boca después de cada comida.
- El consumo de tabaco es una de las principales causas de enfermedades orales y afecciones bucodentales, incluyendo el cáncer de la cavidad oral, el cáncer de faringe, presencia de enfermedad periodontal, pérdida de dientes y otras alteraciones malignas y premalignas.





- No fumar o dejar de hacerlo reduce las manchas en los dientes, el mal aliento, las enfermedades de las encías y el riesgo de padecer cáncer de la boca.
- Al menos una vez a la semana, revise con ayuda de un espejo los tejidos de la boca como dientes, encías, lengua, piso de boca debajo de la lengua, parte interna de las mejillas, labios, paladar y encías; ante cualquier alteración consultar con su odontólogo.
- Los planes de beneficios garantizan la consulta por odontólogo general y por especialista, para todas las edades y personas (desde el recién nacido, la mujer gestante y hasta los adultos mayores, y sin ninguna distinción).
- Los servicios y los profesionales deben resolver las inquietudes sobre cuidado bucal; también deben prestar atención de prevención, diagnóstico, tratamiento y en algunos casos, de rehabilitación.

[Salud bucal: para sonreír toda la vida \(minsalud.gov.co\)](http://minsalud.gov.co)

