

**SALUD ORAL
PARA PERSONAS
CON DISCAPACIDAD,
FAMILIARES Y
CUIDADORES**

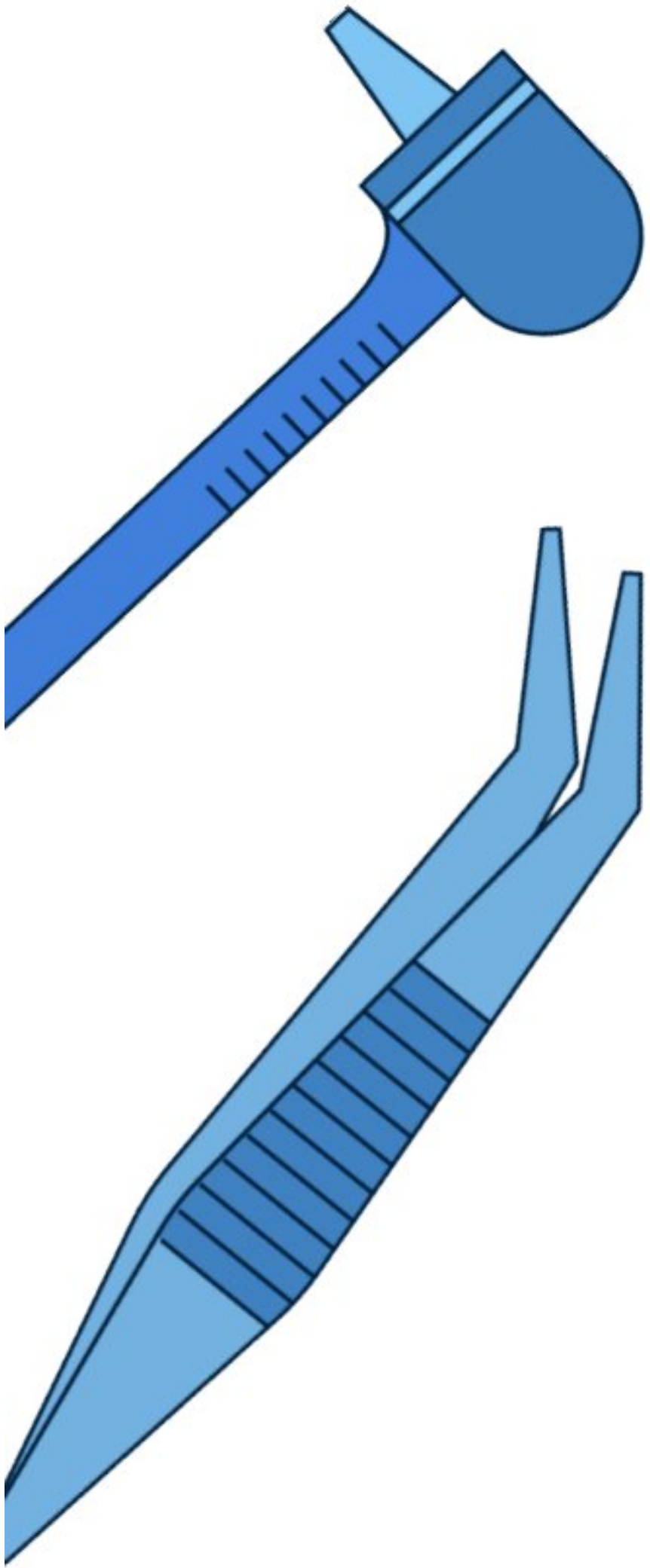
2025 BICENTENARIO DE
BOLIVIA



ESTADO PLURINACIONAL DE
BOLIVIA

MINISTERIO DE
SALUD Y DEPORTES

UNIDAD DE GESTIÓN DE LA
POLÍTICA DE DISCAPACIDAD



OBJETIVO GENERAL

Brindar recomendaciones a las Personas con Discapacidad, Familiares y Cuidadores para lograr una higiene bucal correcta e implementar otras estrategias preventivas de patologías bucales.

ALCANCE

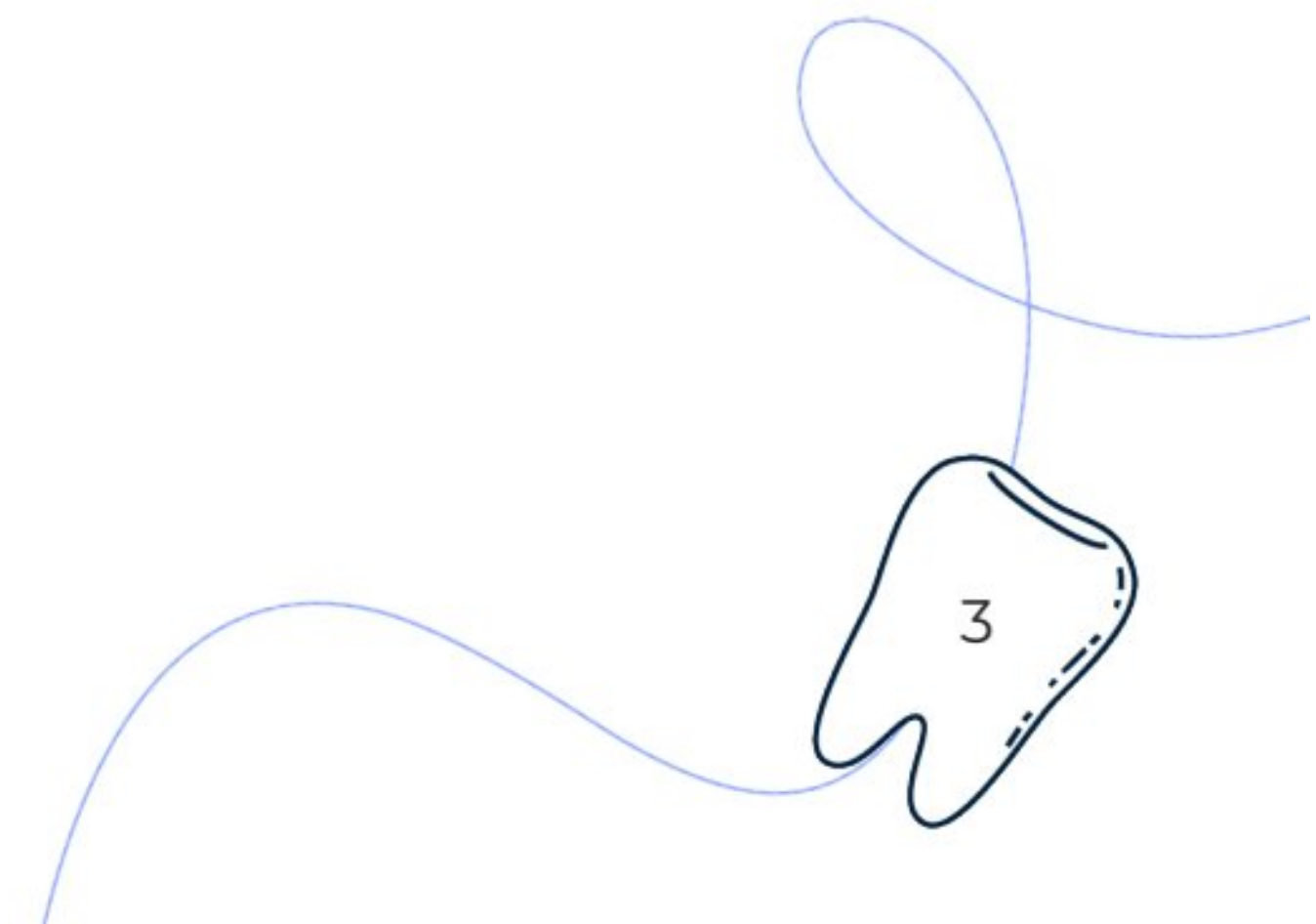
La presente cartilla se encuentra dirigida a las Personas con Discapacidad, familiares y cuidadores del Estado Plurinacional de Bolivia.



SALUD ORAL

Es el cuidado de los dientes, encías, lengua y toda la boca, no solo se trata de tener dientes limpios y sanos, sino también cuidar la psicología y estética, previniendo patologías como caries, infecciones o la pérdida de dientes que pueden afectar cómo comemos, hablamos y sonreímos.

Para las Personas con Discapacidad, la salud oral es igual de importante porque puede influir en su calidad de vida y participación en actividades cotidianas.





CUIDADO BUCAL

Algunas Personas con Discapacidad requieren ayuda para el cuidado bucal, por tanto, se debe realizar el correcto cepillado de los dientes, considerando lo siguiente:

- La ayuda dependerá del grado de discapacidad, edad y las habilidades individuales de la Persona con Discapacidad.
- Realizar de manera suave y respetuosa.
- Explicar lo que se va a hacer antes de comenzar.
- Apoyar a la persona para que participe tanto como pueda en el cepillado de sus dientes.
- Fomentar y estimular con imaginación y creatividad.





A los 45 días de nacido se deberá realizar el 1er control por el/la odontólogo/a.

Lavar las encías del bebé con dedal de silicona o un trozo de gasa o toalla humedecida en agua tibia y a medida que la dentición se completa se puede ir utilizando progresivamente el cepillo de dientes y la pasta dental.

El seguimiento, supervisión, incluso realización del cepillado variará dependiendo del grado y tipo de discapacidad.



IMPLEMENTOS PARA LA HIGIENE BUCAL

CEPILLO DE DIENTES

El uso principal de los dedales de silicona es masajear las encías del bebé. Durante la aparición de los primeros dientes, la erupción dental puede ser un proceso incómodo y doloroso para los bebés. Masajear las encías con un dedal de silicona puede proporcionar alivio al reducir la inflamación y el malestar. Además, algunos dedales de silicona están diseñados con texturas especiales que pueden ayudar a calmar las encías irritadas.

Para los niños/as menores de 8 años se recomienda utilizar cepillos con cabezas pequeñas, mango recto y cerdas de extremos blandos. El uso de cepillo de adulto se puede incorporar según destreza de la persona y criterio del profesional.



El cepillado se realiza con pasta y cepillo dental, que es de dotación obligatoria por el SUS, en la primera consulta odontológica en los centros de salud públicos. En caso de no contar con pasta se puede usar bicarbonato de sodio, agua de manzanilla, menta, otros elementos naturales según la región.



CEPILLO MANGO ADAPTADO PARA PCD

Se recomienda un mango firme que permita sujetarlo bien. Su forma y tamaño dependerá de las habilidades que tenga la persona para la toma y movimiento del cepillo.

Si la limitación está en la movilidad del hombro, es conveniente alargar el mango del cepillo.

En ocasiones, fijar el cepillo puede ser una solución para lavarse los dientes de forma independiente si se tiene buena movilidad de cuello.



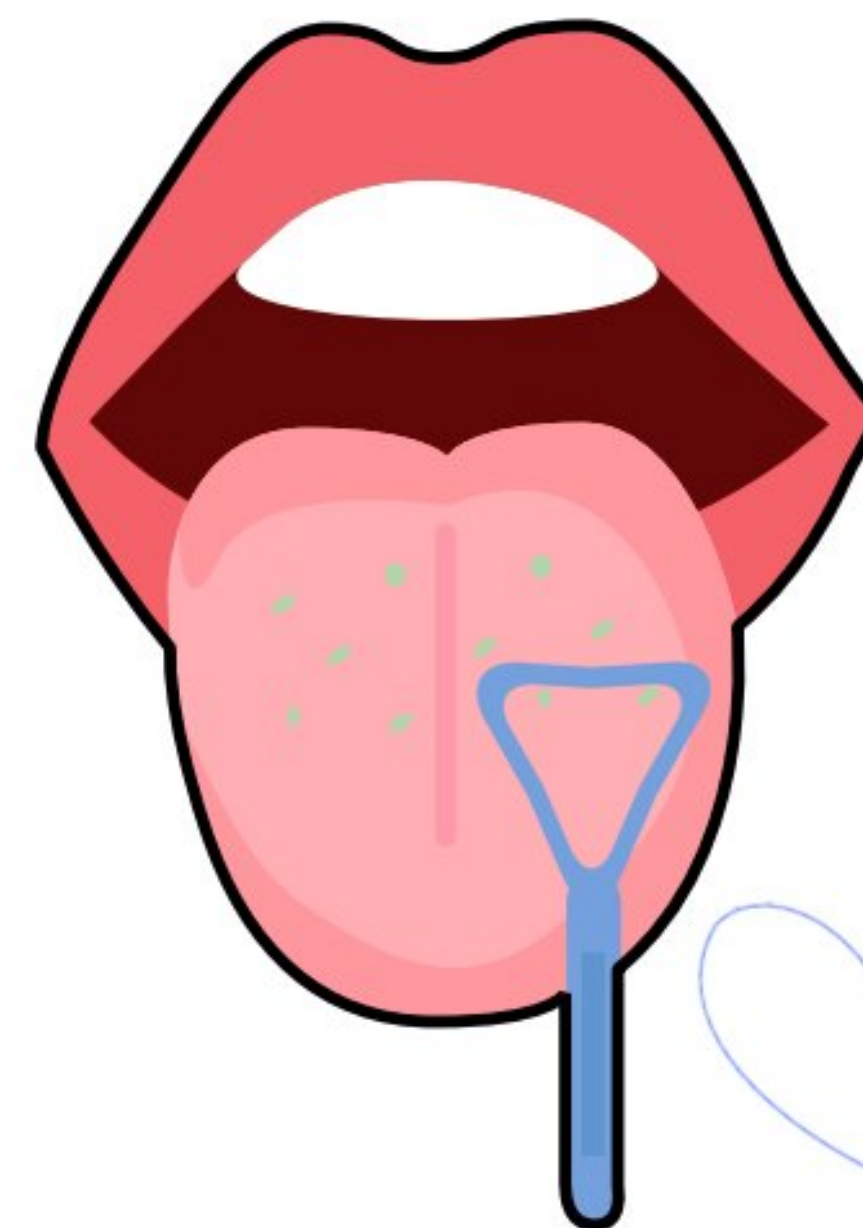


HILO DENTAL

La técnica consiste en utilizar un hilo de dental que se introduce entre los dientes, apoyando el hilo sobre ellos (nunca sobre la encía para no lesionarla). Posteriormente se extrae con suaves movimientos de ida y vuelta.

LIMPIADOR DE LENGUA

El acceso que permite el cepillo lingual a la parte posterior de la lengua, ayuda a reducir gran número de bacterias, causantes del mal aliento



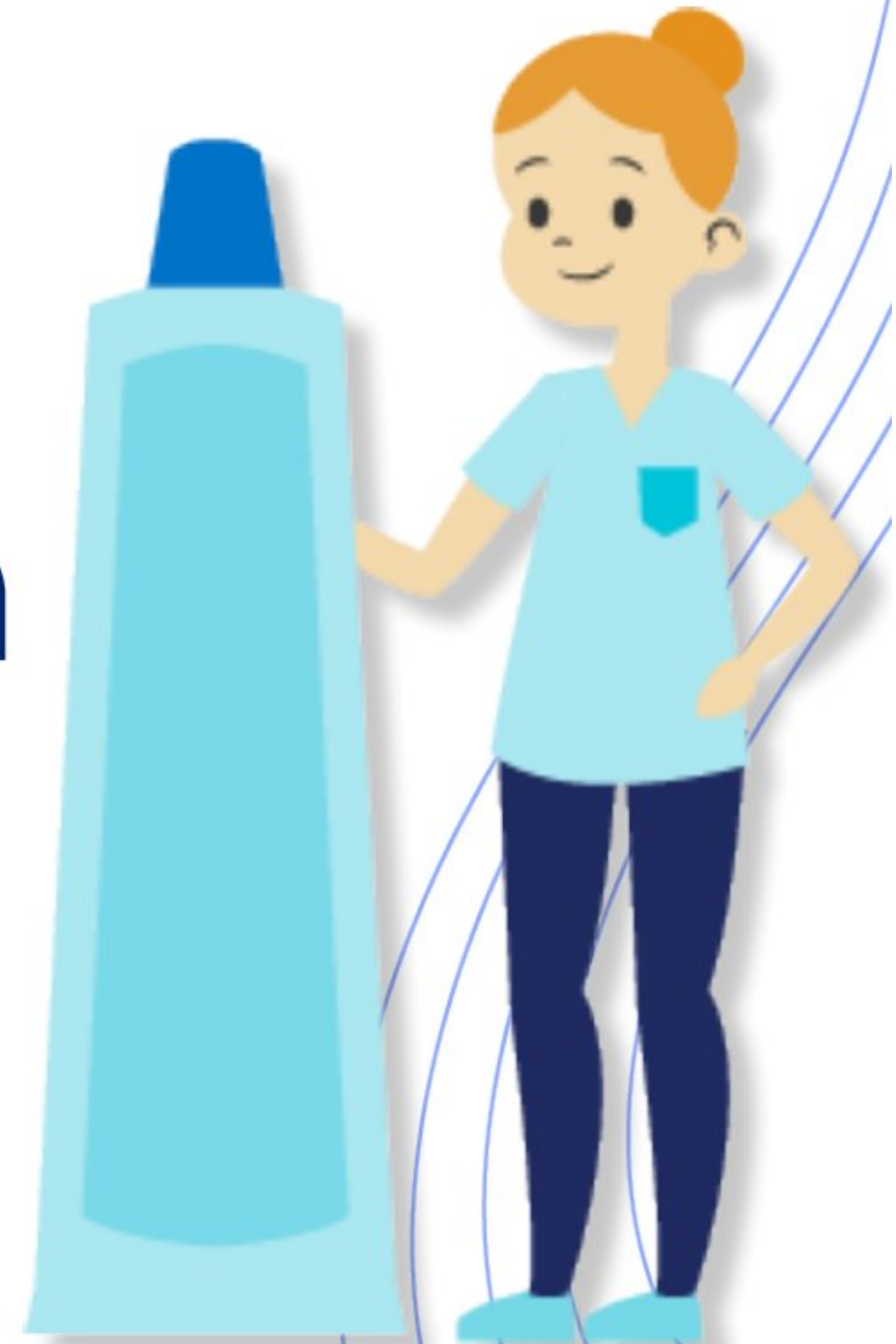
CARACTERÍSTICAS DEL CEPILLADO DE DIENTES SEGÚN EL GRADO DE DISCAPACIDAD

PERSONAS CON DISCAPACIDAD LEVE

Son personas autónomas que pocas veces necesitarán supervisión para ver cuál es la frecuencia y la eficacia con que realizan el cepillado dental.

PERSONAS CON DISCAPACIDAD MODERADA

La ayuda 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.

PERSONAS CON DISCAPACIDAD GRAVE Y MUY GRAVE

Estas personas tienen limitación o imposibilidad de realizar la higiene bucal, necesitando ayuda para realizarla, la familia y cuidadores deben realizarlo utilizando una técnica horizontal empleándose un cepillo de cabeza pequeña y considerando las recomendaciones anteriormente descritas.

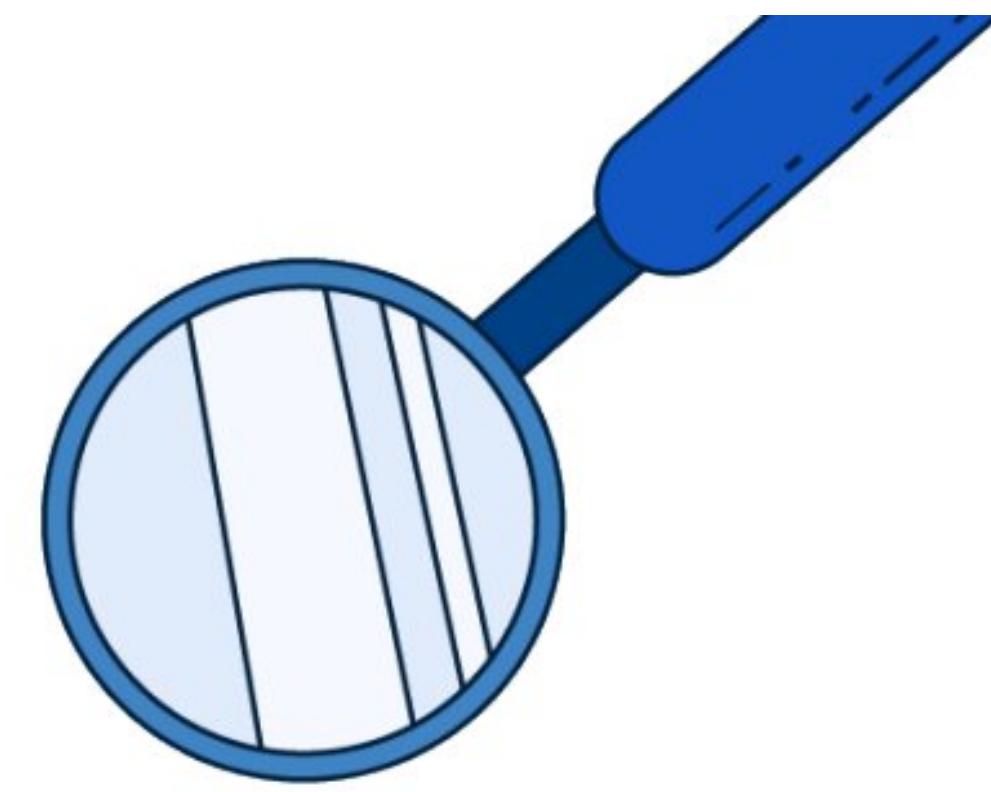
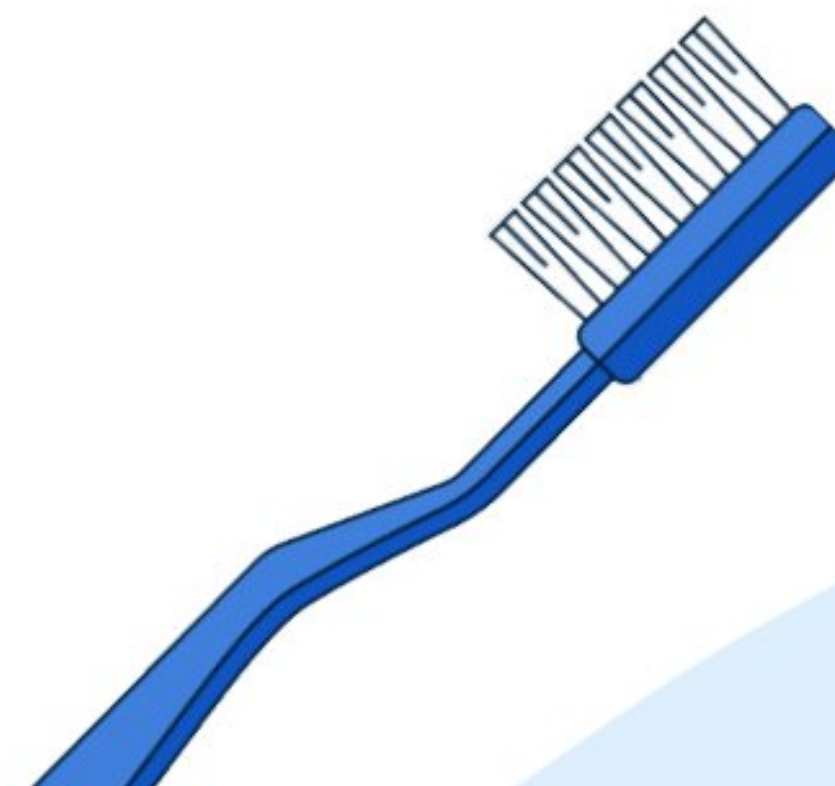


Ademas considerar lo siguiente:

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 odontólogo/a. 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.



Para hacer más eficaz los procedimientos de la higiene bucal



Se debe tener en cuenta:

- Adoptar una posición cómoda tanto el que cepilla como la Persona con Discapacidad.
- Es necesario que la familia y cuidadores puedan acceder a todas las partes de la cavidad bucal.
- Es importante que ambos se protejan para evitar accidentes. Es necesario que el lugar este bien iluminado
- Las posiciones para el cepillado pueden ser diversas, pero existen cuatro posiciones básicas para realizar el cepillado con ayuda total.
- Elegir la forma más cómoda y adecuada para la persona, sujetando bien la cabeza y teniendo una visibilidad buena.





POSICIONES PARA EL CEPILLADO DENTAL

Si la persona esta en silla de ruedas, el cuidador debe situarse detrás de la silla. Debe inclinar la cabeza con una ligera hiperextensión (cabeza ligeramente inclinada hacia atrás) suavemente contra el cuerpo de la persona que ejecuta el cepillado o contra la propia silla de ruedas. Asimismo, se puede sentar tras la silla de ruedas, colocar el freno e inclinar la silla.

Sentados en el suelo: con la Persona con Discapacidad en el suelo, se puede colocar detrás de él o ella e inclinar la cabeza contra sus rodillas. Si no coopera, se puede sentar con las piernas estiradas y colocar sus piernas alrededor de sus brazos para inmovilizarlos.

Acostados en el suelo: acueste a la Persona con Discapacidad con su cabeza sobre una almohada, arrodílese por detrás de su cabeza y sosténgasela.

Sobre una cama: coloque a la Persona con Discapacidad acostada con la cabeza sobre su regazo, sujétesela. Si la persona no coopera, otra persona puede sujetar sus brazos y piernas.



¿QUÉ HACER SI MUERDE EL CEPILLO?

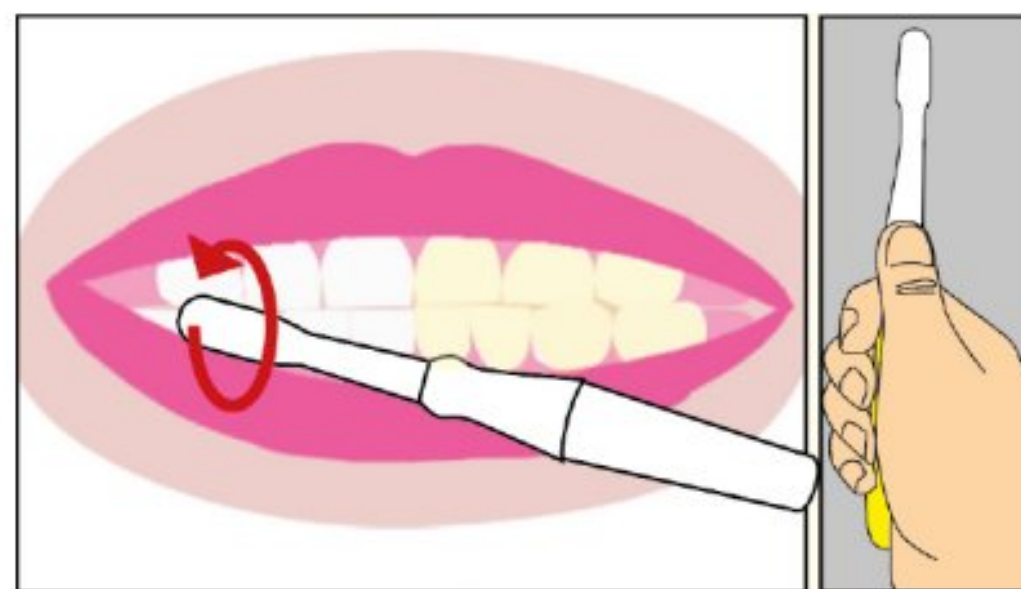
No forzar a soltar el cepillo, porque lo hará espontáneamente después de un rato. Un elemento para trabar la apertura bucal (corcho, una toalla enrollada, varios bajalengua) puede ayudar a la persona a abrir la boca y no morder el cepillo. Indique a la Persona con Discapacidad que muerda el elemento interpuesto con los dientes de atrás para tener la boca más abierta y permitir limpiar los dientes.

Puede fabricarlo con varios bajalenguas o una gasa y si no puede conseguir bajalengua utilice palitos de helado.



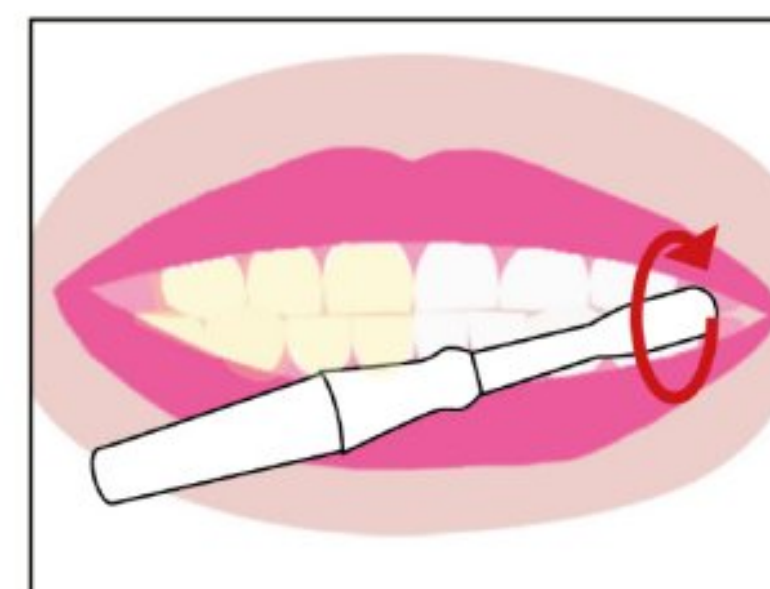
¿CÓMO SE CEPILLAN LOS DIENTES?

La motivación de las Personas con Discapacidad, familiares y cuidadores, para supervisar o realizar una correcta higiene oral bucal es mucho más importante que la técnica utilizada, Por lo que, a las personas con dificultad de movilidad o de aprendizaje se les recomienda el barrido horizontal.



PASO 1

El dedo pulgar debe estar ubicado en la espalda del cepillo dental, la cual nos permitirá cepillar los dientes del lado derecho, en forma circular.

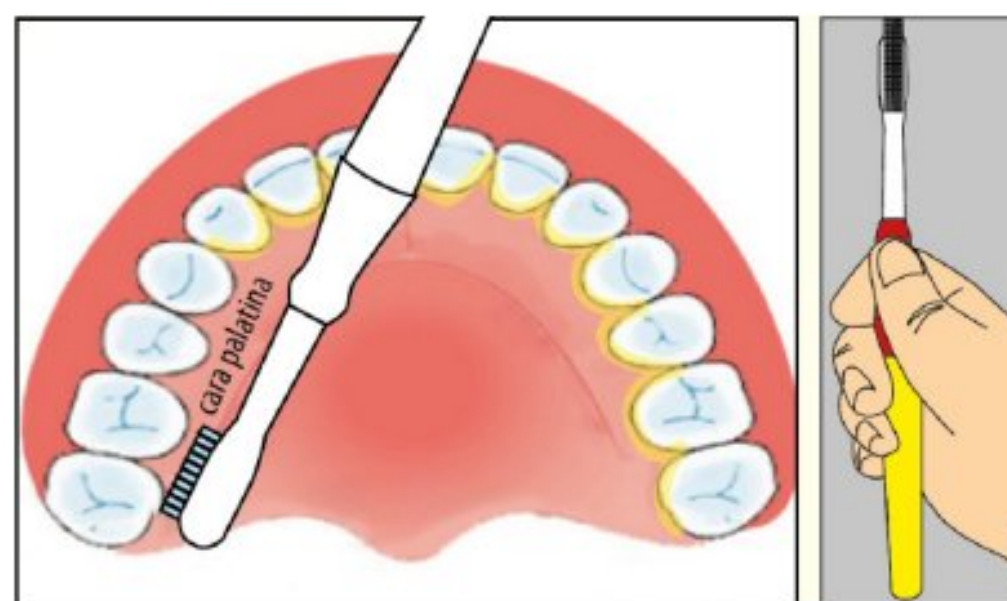


PASO 2

El dedo pulgar debe estar ubicado en la barriga del cepillo dental, la cual nos permitirá cepillar los dientes del lado izquierdo, en forma circular.

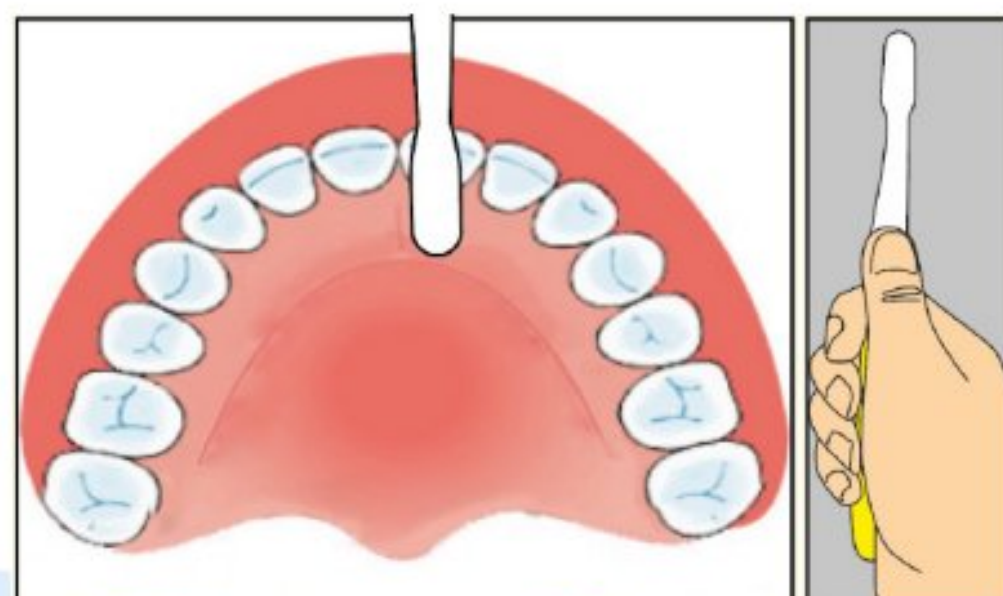
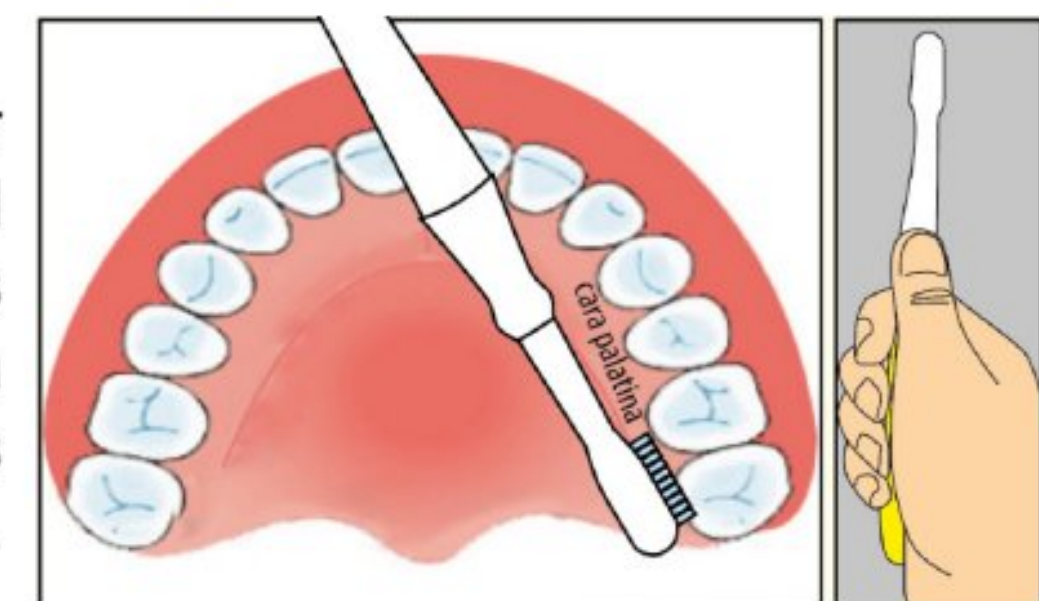
PASO 3

El dedo pulgar debe estar ubicado en la barriga del cepillo dental, la cual nos permitirá cepillar la cara palatina de los dientes superiores del lado derecho.



PASO 4

El dedo pulgar debe estar ubicado en la espaldita del cepillo dental, la cual nos permitirá cepillar la cara palatina de los dientes superiores del lado izquierdo.



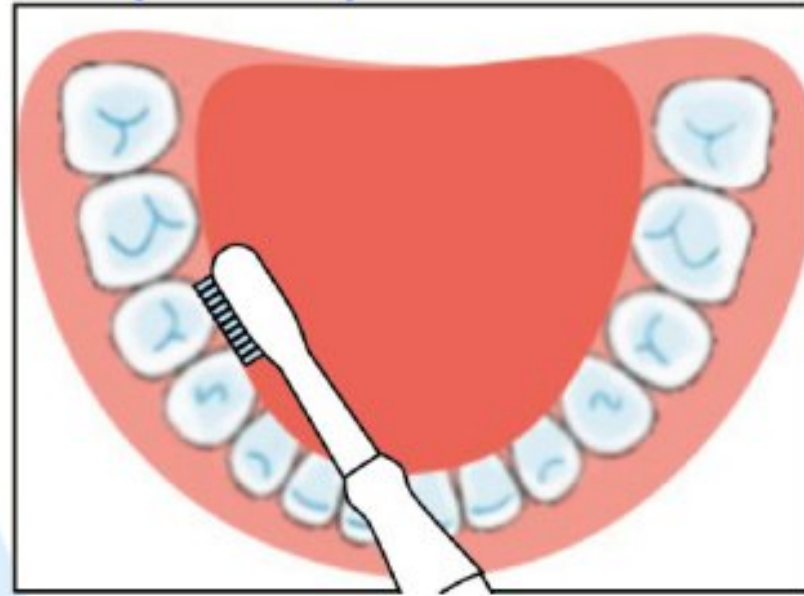
PASO 5

El dedo pulgar debe estar ubicado en la espalda del cepillo dental, la cual nos permitirá cepillar la cara palatina de los dientes anterosuperiores.



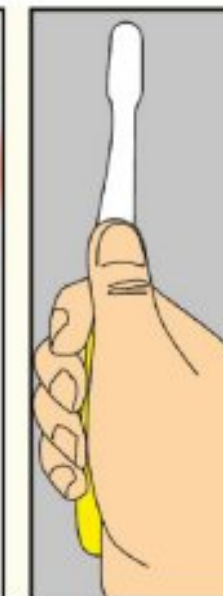
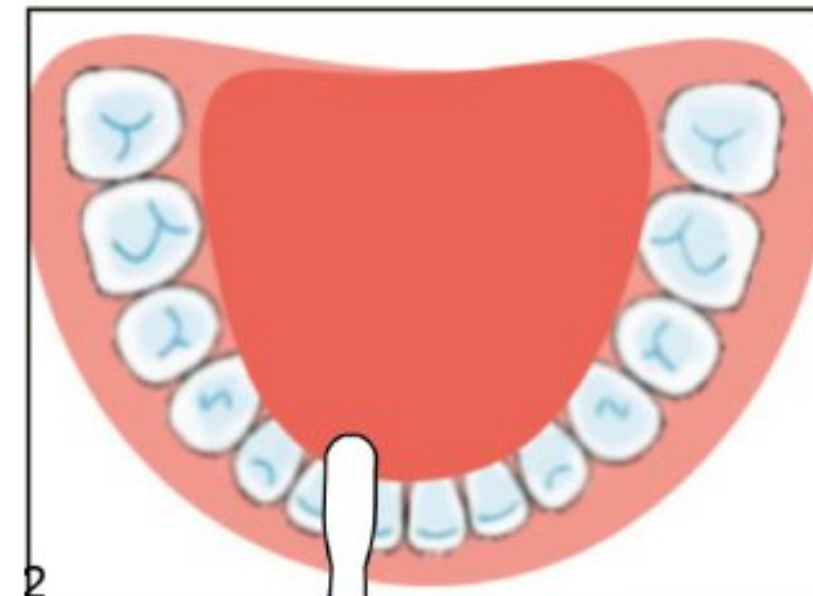
PASO 6

El dedo pulgar debe estar ubicado en la espaldita del cepillo dental, la cual nos permitirá cepillar la cara lingual de los dientes inferiores del lado izquierdo.



PASO 7

El dedo pulgar debe estar ubicado en la barriga del cepillo dental, la cual nos permitirá cepillar la cara lingual de los dientes inferiores del lado derecho.

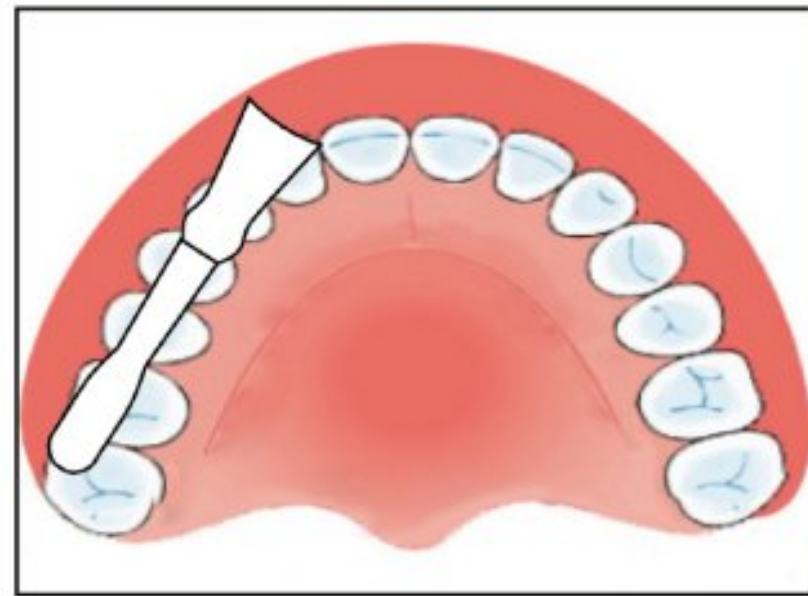


PASO 8

El dedo pulgar debe estar ubicado en la barriga del cepillo dental, la cual nos permitirá cepillar la cara lingual de los dientes anteroinferiores.

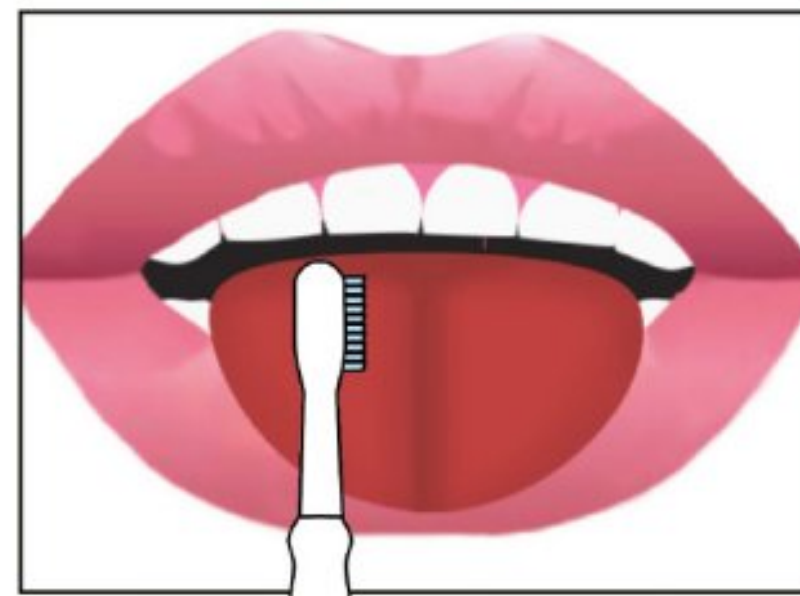
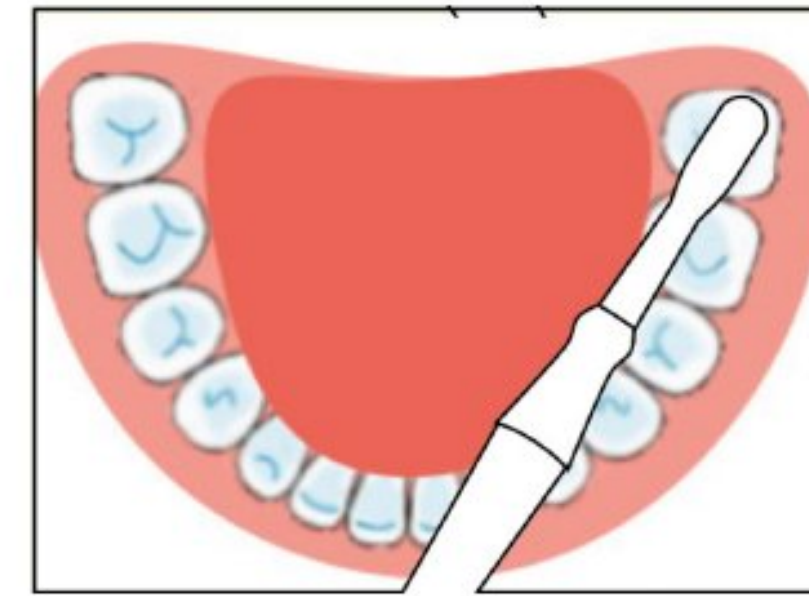
PASO 9

El dedo pulgar debe estar ubicado en la espalda del cepillo dental, la cual nos permitirá cepillar la cara oclusal de derecha e izquierda, de los dientes superiores en forma de barrido.



PASO 10

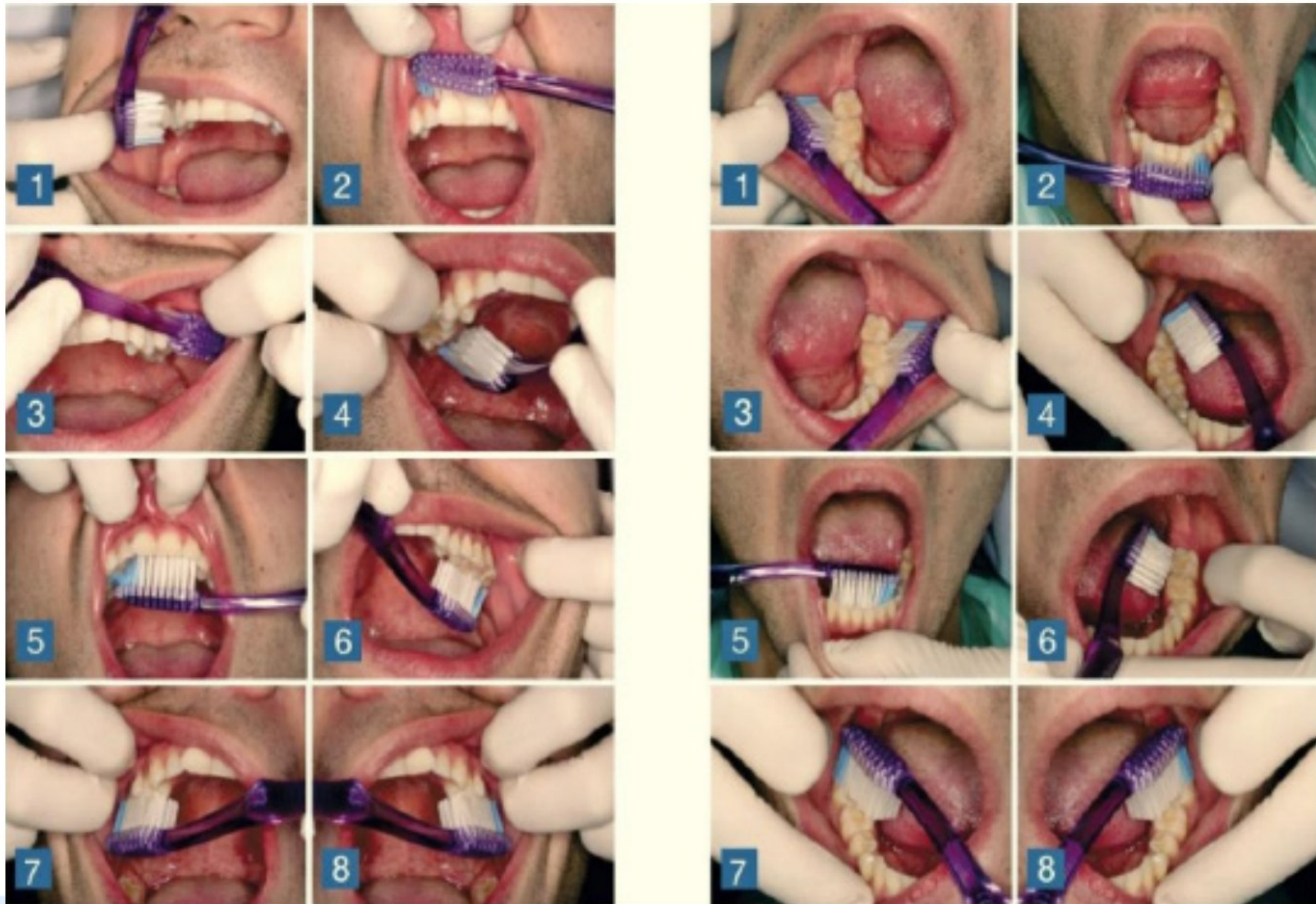
El dedo pulgar debe estar ubicado en la barriga del cepillo dental, la cual nos permitirá cepillar la cara oclusal de derecha e izquierda, de los dientes inferior en forma de barrido.



PASO 11

Por ultimo cepillamos la lengua, El dedo pulgar debe estar ubicado en la barriga del cepillo dental, de adentro hacia afuera del lado derecho e izquierda.

TÉCNICA HORIZONTAL O DE BARRIDO Y VERTICAL



TÉCNICA DE FONES APTO PARA PRIMERA INFANCIA Y PERSONAS CON DISCAPACIDAD

1. Con los dientes juntos cepillarnos todos en círculo como ruedas de bicicleta



2. Con la boca abierta, cepillar a las caras internas de las muelas haciendo círculos más pequeños



3. Con la boca abierta, cepillar barriendo las caras internas de los dientes anteriores



4. Cepillar las muelas, en las partes que se mastica, con movimientos de atrás hacia adelante



5. Finalizar cepillando la lengua



ALIMENTACIÓN SALUDABLE

LACTANCIA



La lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses de vida, para después iniciar una apropiada alimentación complementaria con manzanas enteras o trozos grandes de zanahorias o apio para estimular la erupción de los dientes.

INFANCIA



En la niñez se debe consumir frutas u hortalizas, fortaleciendo el sistema inmune y correcto desarrollo de la cara, boca y sistema craneofacial, cuidando dientes y encías al mismo tiempo.

ADOLESCENCIA



En cada etapa de la vida se debe consumir cinco porciones al día de frutas, verduras y procurar un equilibrado consumo de cereales, granos, carnes y lácteos.

EMBARAZO



Durante la gestación, complementar una buena alimentación con micronutrientes como hierro, zinc, ácido fólico y calcio, porque es donde se inicia la formación de las estructuras bucales.

ADULTO MAYOR



Controlar el consumo de carbohidratos y azúcares, reduciendo la frecuencia y cantidad. Evitar el consumo de grasas. Visitar al dentista con frecuencia por lo menos 2 veces al año.

CARIES DENTAL Y ENFERMEDAD PERIODONTAL

Es una enfermedad infecciosa, indolora en su inicio y que se observa como cambios de coloración y puedan llegar a una cavidad.

Las bacterias de la boca convierten el azúcar de las comidas en ácidos, que con el tiempo pueden formar cavidades en los dientes (Caries).

La principal responsable de ambas enfermedades es la placa bacteriana, que se ve como una película pegajosa, de color blanco amarillento que se adhiere a los dientes. Está compuesta por bacterias y se puede prevenir con la limpieza correcta de los dientes.

CARIES DENTAL



GINGIVITIS



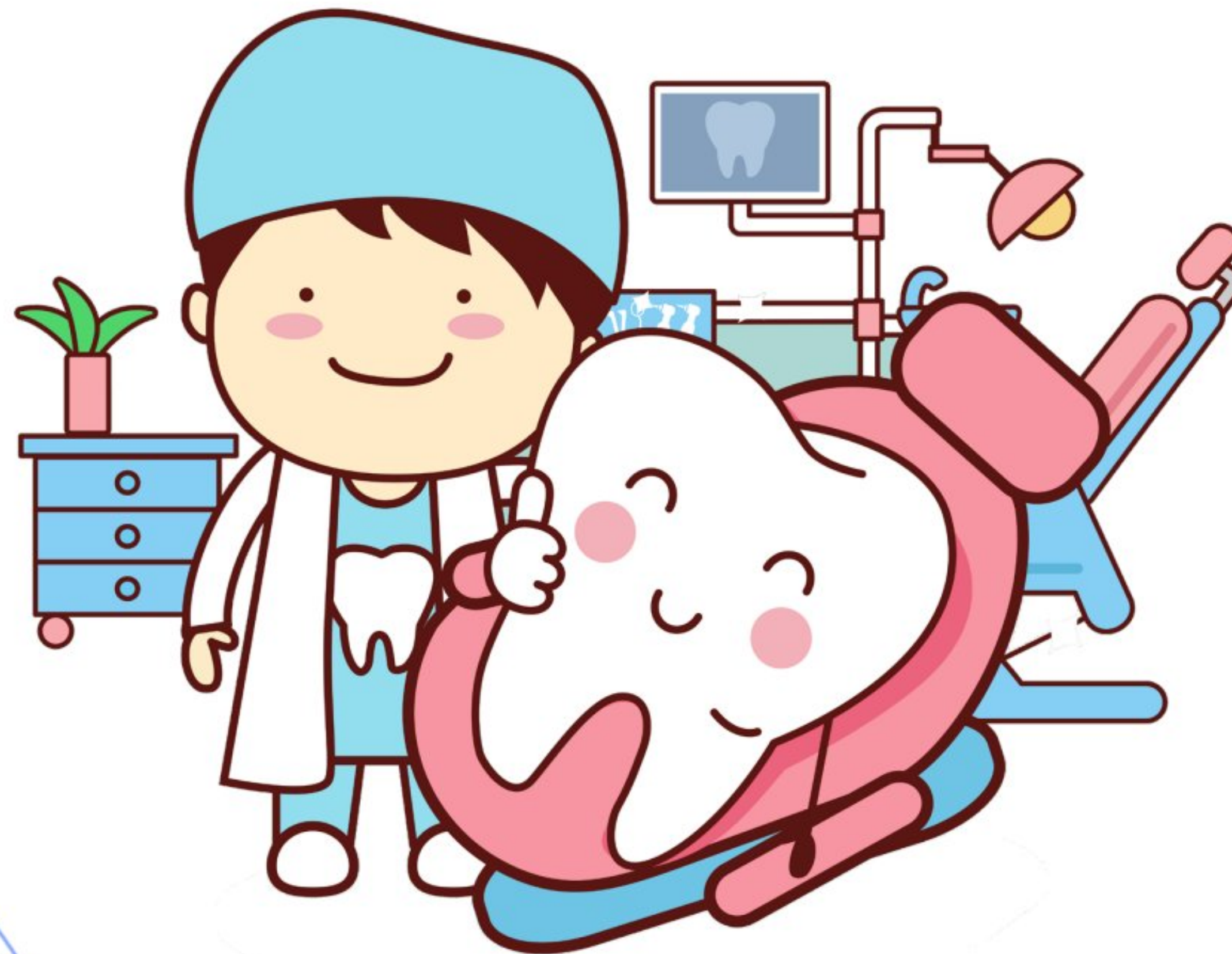
GRANULOMA DEL EMBARAZO



CUANTAS VECES AL AÑO SE DEBE VISITAR AL ODONTÓLOGO/A

Realizar los controles a la Persona con Discapacidad cada 6 meses, en los casos de alto riesgo de caries y/o enfermedad periodontal, cada 3 meses.

Las visitas periódicas al odontólogo/a, la higiene bucal con una dieta saludable, nos ayudan a prevenir enfermedades como las caries y problemas de las encías que pueden llevar a que la persona tenga dolor, inflamación y sangrado en sus dientes y encías.



De acuerdo al SIPRUNPCD, hasta la gestión 2024 se registró 115.816 Personas con Discapacidad en el Estado Plurinacional de Bolivia, además según el Informe Mundial de Discapacidad emitido por la OMS en el año 2011, indica que el número de Personas con Discapacidad continúa en aumento a nivel mundial, donde más de mil millones de personas que es un 15% de la población mundial tiene alguna forma de discapacidad; al mismo tiempo se debe tomar en cuenta que **son personas con mayor riesgo de padecer caries y enfermedades periodontales por lo que se considera la importancia del cuidado de la Salud Bucal**

estamos
Construyendo
Salud
y
Deportes