

MANUAL DE AUTOCUIDADO

*para el paciente portador
de prótesis removibles*



FACULTAD
ODONTOLOGIA
UNIVERSIDAD DE CHILE

manual preventivo

MANUAL DE AUTOCUIDADO

*para el paciente portador
de prótesis removibles*



Equipo

OFICINA DE EDUCACIÓN ODONTOLÓGICA

Prof. Dra. Ximena Lee Muñoz

ACADÉMICOS DEPARTAMENTO DE PRÓTESIS (Área Prótesis Removible)

Dra. Sara Cabezas Sepúlveda

Dra. Elizabeth Astorga Bustamante

Prof. Dr. Cristian Vergara Núñez

DEPARTAMENTO DE PATOLOGÍA

Prof. Leyla Gómez Carranza

DEPARTAMENTO ODONTOLÓGICA RESTAURADORA

Prof. Dr. Alfredo Apip Ramos

COLABORADORES AYUDANTE ALUMNO

Nataly Cajas Cajas

Mair Caro Cohen

Paula Mena Díaz

Magdalena Matamala Peña

Nicolás Améstica Fuenzalida

Jaime Gómez Galeb

Cecilia Lillo Cea

Paulina Sciaraffia Rubio

Mauricio Santis Castro

Valentina López Bustamante

Carlos Canales Guerra



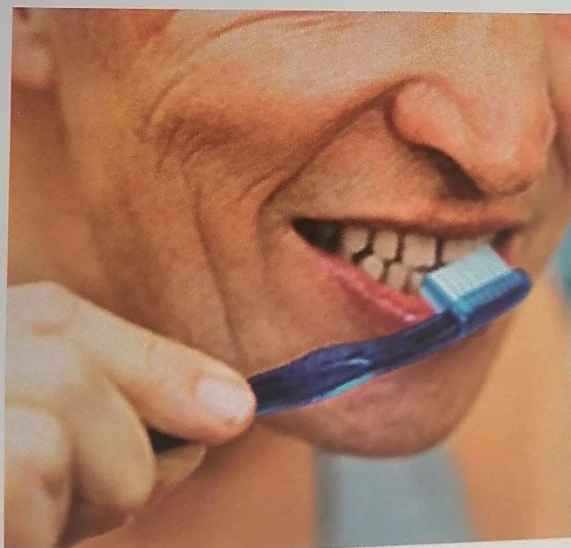
¿Por qué es importante el auto cuidado de nuestra boca?

La Salud Bucal es una parte integral y básica de la Salud General del organismo, ninguna persona puede ser considerada sana si su boca presenta una enfermedad activa. De ahí la importancia del auto-cuidado respecto de la Salud Oral, donde las herramientas preventivas son más económicas y eficaces que los costosos tratamientos dentales.

Al aumentar la edad existe un mayor porcentaje de enfermedades sistémicas generales que aquejan a los pacientes, lo que se relaciona con un incremento en la prevalencia de enfermedades orales. Tanto las enfermedades crónicas, como los fármacos usados en sus tratamientos traen repercusiones a la salud oral como sensación de boca seca, disminución de la saliva, ardor y enrojecimiento de las mucosas y encías, entre otros síntomas, los cuales deben ser tratados por el dentista según cada caso particular.

Para los pacientes portadores de prótesis dentales es indispensable mantenerlas en perfecto estado de higiene, lavándolas todos los días y acudiendo a controles periódicos para revisar el correcto estado y funcionamiento de las prótesis.

Para el paciente con dientes remanentes, evitar la aparición de caries y enfermedades orales está en sus manos, por lo que debe mantener un adecuado estado de salud oral mediante el auto-cuidado y realizar visitas periódicas al odontólogo.

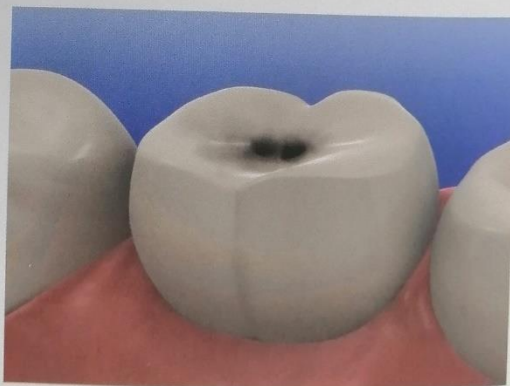


¿Qué es la CARIES?

Es un proceso que provoca la pérdida de minerales del diente, como el calcio, producido por contagiosas bacterias que forman la placa bacteriana o biofilm presente en la boca, las cuales se alimentan del azúcar de lo que usted come o bebe.

Podemos evitar las caries a través de:

- » Alimentación saludable.
- » Buena higiene oral y de sus prótesis.
- » Uso de pastas y enjuagues con flúor.
- » Controles periódicos con el dentista.



¿Qué sucede después de perder los dientes?

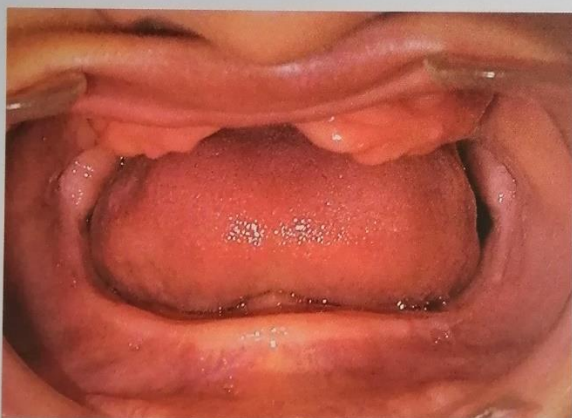
El envejecimiento NO se relaciona con pérdida de dientes, las personas mayores sólo han estado expuestas por mucho más tiempo a los agentes causantes de caries, enfermedad periodontal y traumatismos.

La pérdida de dientes produce la **alteración de funciones; como hablar, masticar y tragar, y a su vez trae problemas con el entorno social.**

La presencia de dientes es muy importante para la autoestima. **Una boca sin dientes afecta la calidad de vida** de las personas, ya que no se puede sonreír con confianza.

¿Qué son las prótesis TOTALES?

Son aquellas que **remplazan todos los dientes** del maxilar y mandíbula. Se apoyan sobre las encías donde antes se ubicaban los dientes.



¿Qué complicaciones puedo presentar con las prótesis totales?

La cantidad de hueso en la que se apoyan estas prótesis disminuye con el tiempo y puede ocasionar el **desajuste** de éstas.

Las prótesis desajustadas pueden causar **heridas en las encías y paladar** e irritarlos, generando las condiciones para ser invadidos por bacterias.



¿Qué son las prótesis PARCIALES?

Son aquellas que **reemplazan las piezas dentarias ausentes** y se apoyan en dientes remanentes, encías donde antes se ubicaban los dientes y el paladar. Son de materiales acrílicos y metálicos. Se mantienen en su lugar gracias a retenedores o ganchos, que abrazan a las piezas dentarias.



¿Qué complicaciones puedo presentar con las prótesis parciales?

Al igual que las prótesis totales se desajustan con los años. Los retenedores también se pueden deformar con el tiempo pero pueden ser reajustados por su dentista.

Las prótesis y sus estructuras también acumulan placa bacteriana y al no ser higienizadas aumentan el riesgo de caries y enfermedad periodontal, es decir la pérdida del hueso que contiene a los dientes restantes.



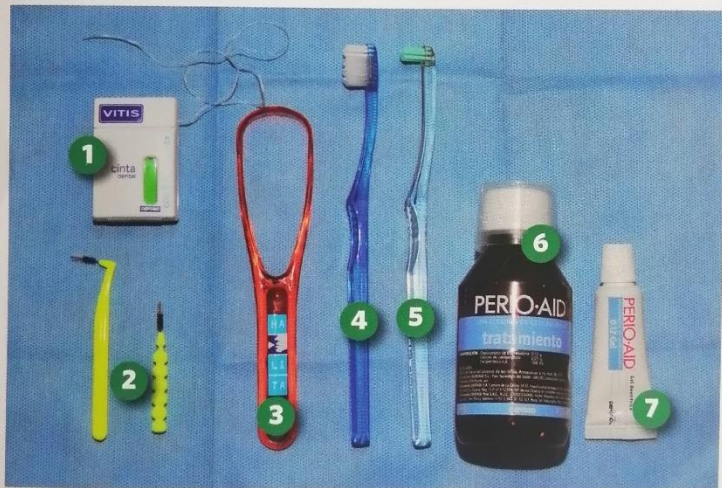
Si no tengo dientes ¿por qué lavar la boca?

- Porque hay Microorganismos, como bacterias y hongos, que viven en las encías y la lengua, y provocan irritaciones o infecciones en ellas.
- Por lo tanto, debe limpiar las mucosas (encías) y lengua cada vez que remueva sus prótesis.



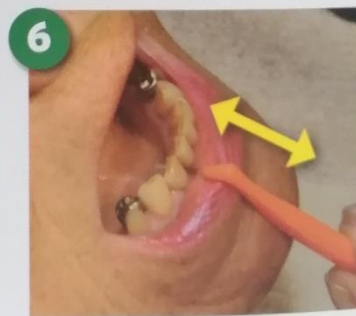
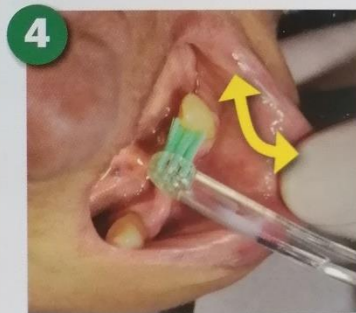
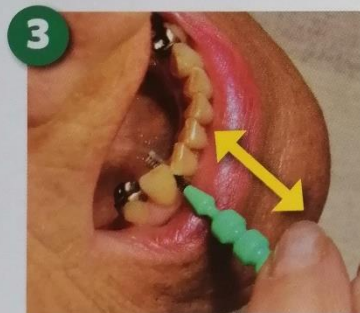
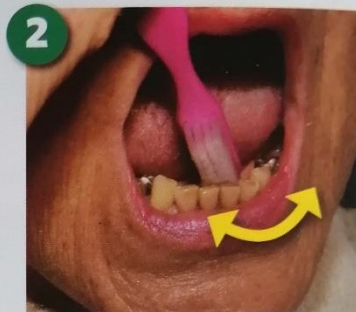
¿Qué necesito para una buena higiene de mi boca?

Implementos necesarios:



- 1 Seda dental
- 2 Cepillos inter proximales
- 3 Limpiador lingual
- 4 Cepillo de cerdas suaves
- 5 Cepillo uni penacho
- 6 Enjuague bucal sin alcohol
- 7 Pasta de dientes

¿Cómo cepillar sus dientes?



HIGIENE DE MUCOSAS

¿Qué son las Mucosas?

Son todas las partes blandas de su boca:



» Encías



» Parte de adentro de las mejillas

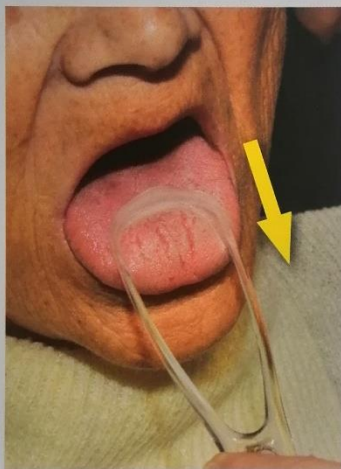


» Paladar (duro y blando)



» Lengua*
(ver técnica de lengua en
página siguiente)

Técnica para limpiar la Lengua



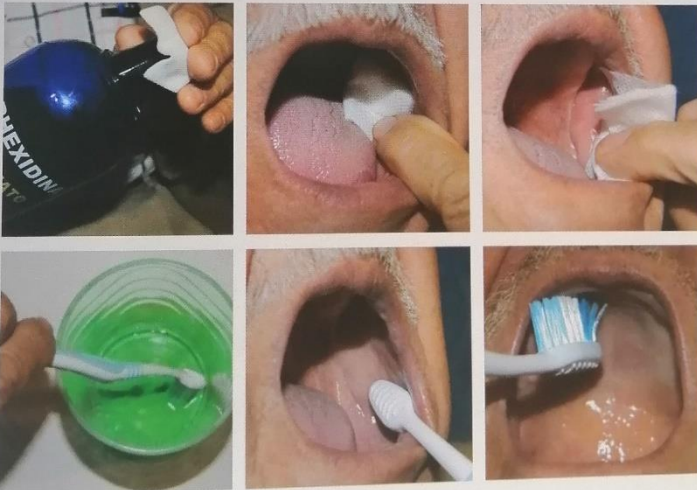
- 1- Saque la lengua lo más que pueda.
- 2- Coloque el limpiador lo más atrás posible sin que le cause náuseas.
- 3- Arrastre el limpiador de lengua de atrás hacia adelante con una presión suave.
- 4- Repita el procedimiento hasta que no se observen manchas ni restos de alimento.

» *Si no tiene limpiador lingual cepílese la lengua suavemente*

Técnica para limpiar las Mucosas

Siempre limpie sus mucosas al remover sus prótesis, después de comer y antes de acostarse.

- » Utilice una gasa o un cepillo suave Idealmente embebido con enjuague de Clorhexidina al 0,12%. Páselo **suavemente** por las mucosas (encías), mejillas y paladar.



ATENCIÓN!

Es muy importante realizar esta higiene antes de acostarse.

Mantenición de Prótesis Dentales EN CASA

Materiales Necesarios para la higiene de una PRÓTESIS TOTAL:

CLORO:

Se utiliza el mismo de uso doméstico.

CEPILLO PROTÉSICO:

tiene 2 tipos de cerdas de distinta dureza. El penacho negro para la cara interna (que contacta con mucosas y encías) y el penacho blanco para la cara externa (visible) de las prótesis.



PASTILLAS EFERVESCENTES:

Se encuentran en farmacias y permite una limpieza mecánica y más profunda, **complementaria** al cepillado.

Cómo tomar el cepillo protésico

Se toma firmemente en la palma de la mano, con el pulgar apoyado en la superficie más ancha para ejercer una presión adecuada.



ATENCIÓN!

NO USAR
PASTA DE
DIENTES!!!
Raya sus
prótesis

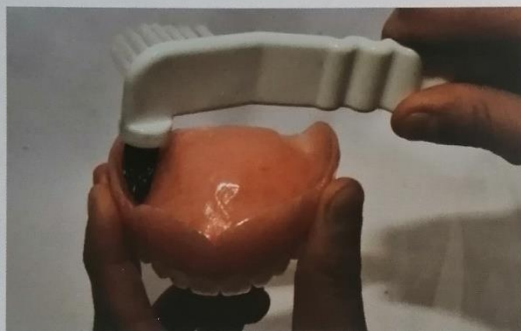


La prótesis debe sostenerse **Firmemente**, ya que al estar húmeda corre el riesgo de resbalarse, caer y sufrir algún daño e incluso romperse.

Trabaje siempre sobre una **superficie blanda**, como una toalla o sobre un recipiente con agua, para evitar fracturas frente a una caída accidental.

Secuencia recomendada para utilizar el cepillo

Comience limpiando la **cara interna** que está en contacto con sus encías, para esto use el **penacho negro**. Páselo por toda la superficie, hágalo **usando agua**, ya sea bajo la llave o en un recipiente amplio, limpio y cómodo. La **presión** debe ser **sólo la mínima suficiente** como para eliminar cualquier residuo.

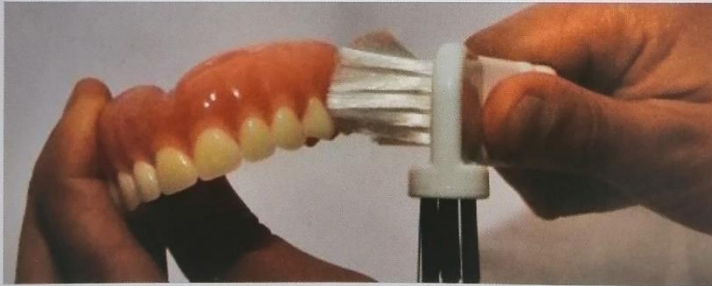


» Prótesis Superior



» Prótesis Inferior

Luego limpie cuidadosamente la **cara externa** de sus prótesis (dientes), ya que estas zonas tienden a acumular más restos de alimentos. Para esta zona utilice el **penacho blanco**, el cual es más suave y no daña el brillo de su prótesis.



RECOMENDACIONES

- Tómese su tiempo.
- Trabaje en un lugar cómodo.
- Realícelo a conciencia y pensando en lo beneficioso que será para su salud.
- Realice este cepillado al menos una vez al día.

Uso de pastilla efervescente



» Coloque las prótesis en un vaso o un recipiente con agua que las cubra completamente, la cantidad de agua es la de un vaso grande (200-300 ml).



» Después introduzca una pastilla completa en el vaso, el agua cambiará de color pero NO teñirá sus prótesis, déjela actuar por lo menos 30 minutos, si no necesita usar sus prótesis inmediatamente puede dejarlas toda la noche sin problemas.

» **Enjuague las prótesis antes de usarlas.**



RECOMENDACIONES

- Use agua tibia para que la pastilla se disuelva más rápidamente.
- Utilice la pastilla efervescente al menos una vez por semana.
- Se puede utilizar tanto en prótesis metálicas como acrílicas.

Uso de Cloro

- » Utilice un recipiente con al menos 200ml de agua (un vaso grande) y **sólo 5 gotitas de cloro o media cucharadita**
- » Mayor cantidad de cloro no mejora la higiene y puede teñir sus prótesis.
- » Déjela actuar por sólo **5 minutos. Enjuague las prótesis antes de usarlas.**



RECOMENDACIONES

- Sólo se hace una vez por semana.
- **NO** realice este paso en prótesis con metal a la vista. El cloro corroe y arruinará el metal
- Recuerde sacar las prótesis en el tiempo indicado, y si le cuesta recordar las cosas pida ayuda a alguien que tome el tiempo indicado.

ATENCIÓN!

usar sólo 5 gotitas x 5 minutos x 1 vez a la semana

Auto-examen

Consiste en una revisión de su boca realizada por usted mismo, con el objetivo de prevenir y diagnosticar tempranamente las enfermedades orales y permitirle optar a un tratamiento oportuno. El Auto-examen debe realizarse periódicamente frente a un espejo y en un lugar con buena iluminación

CARIES

- » Un diente sano no debe tener cambio en su color.
- » No debe doler.
- » Debe estar con su corona completa.
- » Si presenta algún síntoma debe acudir de inmediato al odontólogo



ENFERMEDAD EN LAS ENCÍAS

Los dientes acumulan sarro y placa bacteriana al no cepillarse, haciendo que la encía:

- » se inflame.
- » sangre al cepillar.
- » se pierda y muestre la raíz del diente.

HERIDAS

Debe observar lengua, mejilla y labios.

Las heridas o úlceras cicatrizan dentro 1 o 2 semanas.

Debe estar atento(a) a:

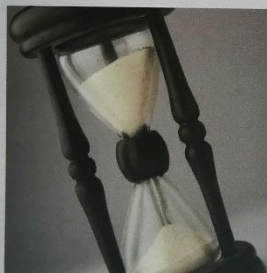
- » Si presenta una mancha roja sin causa aparente o una lesión que dure más de 15 días.
- » Si tiene una mancha blanca, indolora, que no se desprende al raspado, generalmente en lengua y de largo tiempo de evolución.
- » Si sus labios presentan heridas tipo úlcera que no cicatrizan

Mitos



» ¿Los Ganchos de la Prótesis provocan Caries?

NO. Si Ud. Lava bien sus dientes y sus prótesis, no se formarán nuevas Caries



» ¿Es normal perder los dientes con la edad?

NO. Siendo cuidadosos con nuestros dientes podemos tenerlos toda la vida



» ¿Las prótesis se usan en el día y en la noche?

NO se deben usar las prótesis al dormir. Usarlas en la noche aumenta la pérdida de hueso y la acumulación de hongos. Déjelas en una cajita para ellas, limpias y secas.



» **¿Puedo desinfectar mis prótesis con agua hirviendo?**

NO. El material de las prótesis es un tipo especial de plástico, y se deforma con altas temperaturas



» **¿Las prótesis duran para siempre?**

NO. En promedio las prótesis duran 5 años. Su dentista le dirá cuando necesite unas nuevas.



» **Después de sacarme todos los dientes y tener mis nuevas prótesis, ¿Necesito ir nuevamente al dentista?**

SI. El hueso en el que se apoyan las prótesis disminuye con el tiempo. Sus prótesis se soltarán y podrán dañar su encía, acumular hongos o hacer que su hueso disminuya más rápido. Contrólese regularmente con su dentista.

Es lo mismo...

- » **CARIES:** Carie, Picadura.
- » **PRÓTESIS:** protise, protisen, plancha, placa, el puente
- » **RETENEDOR:** Gancho.
- » **PERIODONTITIS:** Piorrea.
- » **RESTO RADICULAR:** Raigón
- » **FÍSTULA:** Postemilla.
- » **OBTURACIÓN:** Tapadura.
- » **AFTAS:** Fuego.
- » **HERPES LABIAL:** Calor de estómago, se reventó la boca.

Consejos para una buena mantención de sus Prótesis

¡No deje sus Prótesis en agua con Cloro por más de 5 minutos!

El Cloro puede dañar, oxidar y cambiar el color de los componentes de sus prótesis

¡No lave sus Prótesis con Pasta de Dientes!

Los abrasivos de la pasta de dientes rallan sus prótesis

¡Nunca limpie las prótesis con agua hirviendo!

Las altas temperaturas deformarán sus prótesis

¡Si su prótesis se quiebra, acuda a su dentista!

No intente repararla Usted

