

PARA PROFESIONALES SANITARIOS NO ESPECIALIZADOS EN SALUD BUCODENTAL

Salud bucodental en adultos

Contexto

La salud bucodental es un elemento importante del bienestar general, y va más allá de simplemente tener una buena dentadura. La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la buena salud bucodental como “la salud de la boca, los dientes y las estructuras bucofaciales. Permite a las personas realizar funciones básicas, como comer, respirar y hablar, y afecta a dimensiones psicosociales, como la confianza en uno mismo, el bienestar y la capacidad de socializar y trabajar sin dolor, incomodidad ni vergüenza. La salud bucodental varía a lo largo de la vida, desde la temprana edad hasta la vejez, es parte integral de la salud general y ayuda a las personas a participar en la sociedad y alcanzar su potencial”¹.

Las enfermedades bucodentales son un problema de salud pública importante y evitable que afecta a la salud general de los adultos. Por eso, esta hoja informativa tiene como objetivo proporcionar a los profesionales sanitarios no especializados en salud bucodental información sobre:

- la importancia de mantener una buena salud bucodental;
- la importancia de establecer una rutina para una salud bucodental óptima;
- el marco de prestación de atención bucodental: preguntar, observar, decidir, actuar y documentar.

La importancia de una buena salud bucodental



Recomendaciones para una salud bucodental óptima

Cepillarse los dientes

Hay que cepillarse los dientes durante dos minutos, dos veces al día con dentífrico fluorado, incluido justo antes de irse a dormir. Compruebe la etiqueta del dentífrico para asegurarse de que contiene la cantidad adecuada de flúor (es decir, entre 1350 y 1500 ppm para adultos).

Productos auxiliares para la higiene bucodental

Uso regular de hilo dental o limpiadores interdentales para prevenir enfermedades de las encías. Raspador o limpiador lingual para prevenir la halitosis (mal aliento).

Alimentación

Reduzca la cantidad de azúcar y la frecuencia con la que lo toma en su alimentación.

Consejo: Si come alimentos dulces o golosinas, hágalo como parte de las comidas en vez de entre comidas.

Visitas al dentista

Hágase revisiones dentales con regularidad, incluso si no ha detectado ningún problema dental o bucodental aparente. Nota: La frecuencia de las citas debe establecerse según el nivel de riesgo de cada persona.

Estilo de vida

Evite el consumo de tabaco y limite el consumo de alcohol, ya que aumentan el riesgo de enfermedades de las encías, caries, infecciones bucodentales y cáncer de boca.

Higiene de las prótesis dentales (dentaduras postizas)

Las personas que utilizan prótesis dentales deben limpiarse los dientes y las prótesis por separado, dos veces al día, incluido antes de irse a dormir. Las prótesis extraíbles deben retirarse antes de dormir.

CONSEJO: Si el paciente sufre xerostomía (boca seca), debe hacer una serie de cosas:⁸

- Estimular el flujo salival al masticar chicle sin azúcar.
- Mejorar la masticación y la deglución bebiendo agua con las comidas y manteniéndose hidratado durante todo el día.
- Para una mayor hidratación, hay opciones como enjuagues bucales sin alcohol, aerosoles o geles hidratantes para la boca o incluso saliva artificial.
- Evitar las bebidas carbonatadas, la cafeína, el tabaco y el alcohol.
- Utilizar bálsamo labial para mantener los labios nutridos y suaves.
- Consultar a un dentista.

Mantener la salud bucodental es una habilidad vital necesaria, ya que tiene mucho que ver con el bienestar general. Cepillarse los dientes con regularidad, usar hilo dental y hacerse revisiones dentales ayuda a prevenir las caries dentales, las enfermedades gingivales y otros trastornos de la salud bucodental que pueden influir en la calidad de vida. Además, se ha relacionado tener una boca sana con una mejor comunicación y confianza en uno mismo, lo que subraya la importancia que tiene a largo plazo el cuidar la salud dental en nuestra rutina diaria.

Marco de prestación de atención bucodental

Preguntar

1. ¿Con qué frecuencia se cepilla los dientes o utiliza hilo dental (cuántas veces y cuándo)?
2. ¿Come algo después de cepillarse los dientes por la noche?
3. ¿Hay alguna dificultad o limitación para realizar las tareas de higiene bucodental debido a factores físicos o cognitivos?
4. ¿Siente dolor bucodental o molestias en la boca?
5. ¿Tiene mal aliento persistente o mal sabor de boca?
6. ¿Ha tenido algún problema por tener los dientes que se mueven o dificultad para masticar?
7. ¿Cuándo fue la última vez que tuvo una visita con el dentista o el higienista dental?
8. ¿Fuma o bebe alcohol?
9. ¿Actualmente toma algún medicamento?
10. ¿Tiene antecedentes de rechinar los dientes (bruxismo) o apretarlos?
11. ¿Ha notado algún cambio en su autoestima o la confianza en sí mismo recientemente?
12. ¿Ha tenido dificultad para hacer su trabajo o tareas a causa de algún problema de salud bucodental?
13. ¿Ha notado algún cambio en su motivación o capacidad para socializar con amigos y familiares últimamente?
14. ¿Ha evitado alguna situación o evento social debido a algo que le preocupara sobre su salud bucodental?
15. ¿Ha faltado al trabajo algún día debido a problemas de salud bucodental?
16. ¿Ha notado algún cambio en sus hábitos alimenticios o en sus elecciones alimenticias a causa de su salud bucodental?
17. ¿Cómo se siente con respecto a su sonrisa y al aspecto de sus dientes?
18. ¿Ha buscado ayuda o asesoramiento profesional con respecto a sus preocupaciones sobre la salud bucodental?



Observar

Como profesional no especializado en odontología, al comprobar la cavidad bucal de un adulto, es importante fijarse en lo siguiente:

1. Higiene bucodental: observe la higiene bucodental general, como la limpieza de los dientes y si hay acumulación de placa o sarro (depósito blanco duro o pegajoso en los dientes).
2. Salud gingival: compruebe si hay signos de inflamación, como enrojecimiento, hinchazón o sangrado. Durante la menopausia, los cambios hormonales pueden afectar significativamente a la salud de los dientes y las encías, y provocar una mayor susceptibilidad a las lesiones mecánicas locales, una menor resistencia a las infecciones y un desequilibrio de las bacterias orales.⁹
3. Nivel óseo: compruebe si hay encías retraídas, dientes que se mueven y raíces dentales expuestas. Las mujeres menopáusicas tienen un mayor riesgo de pérdida ósea.⁹
4. Caries dental: observe si hay algún signo de caries, como por ejemplo manchas marrones o negras en los dientes.
5. *Infecciones bucodentales*: compruebe si hay signos de infecciones bucodentales, como manchas blancas o rojas en las encías, la lengua o las mejillas.
6. Cáncer de boca: compruebe si hay algún signo de cáncer de boca, como manchas blancas o rojas en las encías, la lengua o las mejillas, algún bulto o protuberancia en la boca o alguna lesión bucodental que haya existido durante más de dos semanas.
7. Aspectos psicológicos: busque cualquier signo de baja autoestima, depresión (moverse y hablar lentamente, cambios en el apetito o el peso, falta de energía),¹⁰ aumento del estrés (tensión muscular, dolores de cabeza, preocupación constante),¹¹ o aislamiento social.

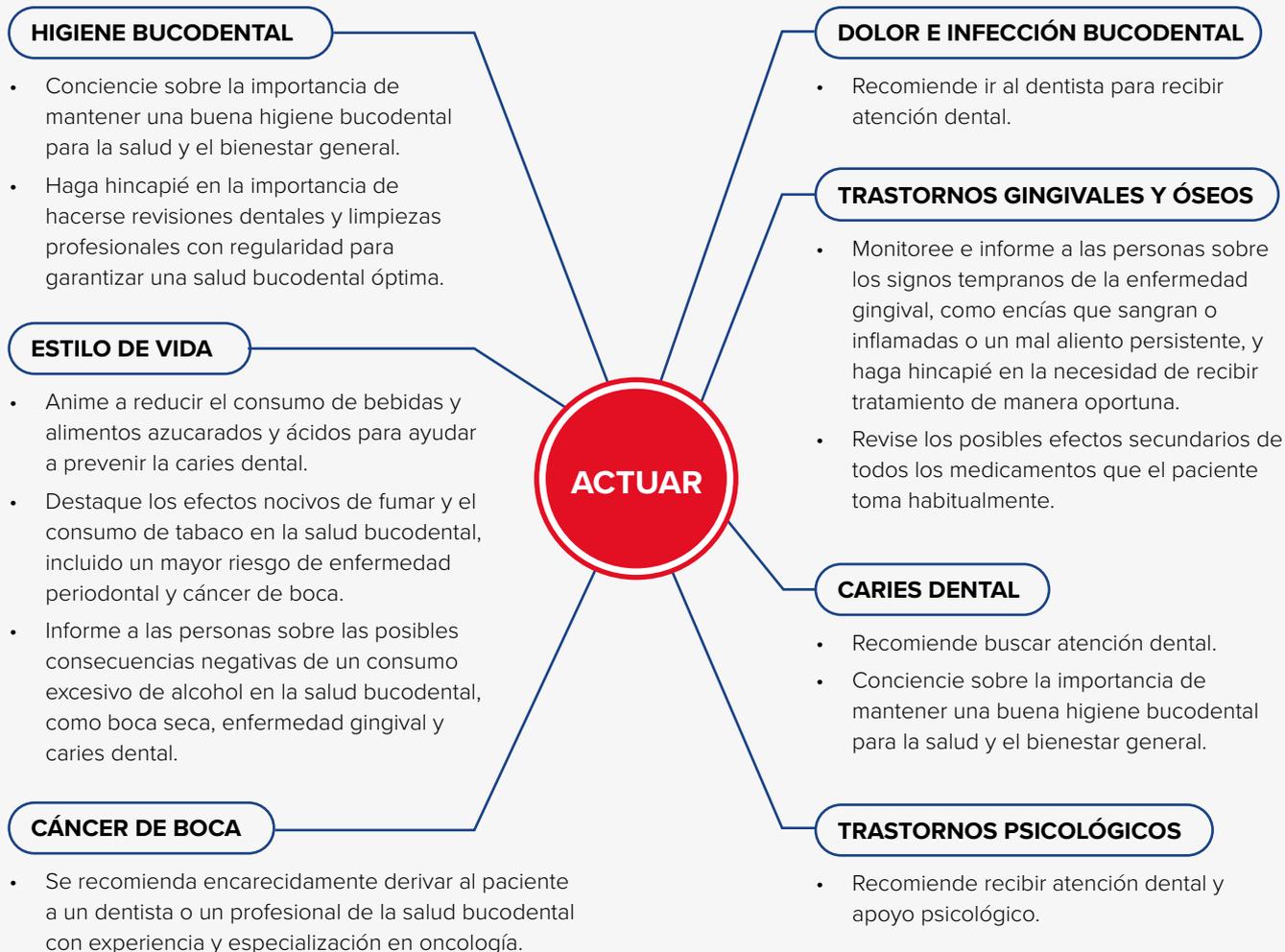
CONSEJO: Revise los medicamentos que toma el paciente y sus posibles efectos en los tejidos bucales. Por ejemplo, la fenitoína (un medicamento que se administra para la epilepsia) puede provocar un agrandamiento de las encías (tejido gingival).¹²



Decidir

1. Si el paciente necesita atención dental inmediata (por ejemplo, por una infección o por la sospecha de un cáncer de boca), es importante derivarlo urgentemente al dentista.
2. Si se necesita gestionar el caso con un especialista dental, se debe coordinar la atención del paciente en consecuencia.

Actuar



Documentar

- Examine y documente el estado actual de la salud bucodental del paciente al observar si hay algún signo de enfermedad bucodental, tal como sangrado, enrojecimiento, inflamación de las encías y mal aliento recurrente. Lleve un registro de cualquier dolor o infección en la boca, como dolor de muelas o abscesos. Además, anote las prácticas de higiene bucodental del paciente, así como la frecuencia con la que se cepilla los dientes y con la que usa hilo dental.
- Registros de medicación: lleve un registro de todos los medicamentos que el paciente tome actualmente, como antibióticos o analgésicos. Esta información resulta crucial al evaluar las posibles interacciones o efectos negativos de los tratamientos dentales.
- Bienestar emocional: pregunte al paciente si ha experimentado vergüenza o dolor relacionados con su salud bucodental, algo que podría haber interferido en su trabajo o en su vida cotidiana. Comprender el bienestar emocional es fundamental para ofrecer un apoyo adecuado y resolver cualquier dificultad subyacente.

Esta hoja informativa cuenta con el apoyo de:



Referencias bibliográficas

1. World Health Organisation. Oral health. Available from: https://www.who.int/health-topics/oral-health#tab=tab_1 [Accessed on 21 February 2024].
2. FDI World Dental Federation. Key facts about oral health. Available from: <https://www.fdiworlddental.org/key-facts-about-oral-health> [Accessed on 26 February 2024].
3. FDI World Dental Federation. Oral Health Worldwide. Available from: https://www.fdiworlddental.org/sites/default/files/2020-11/2015_wohd-whitepaper-oral_health_worldwide.pdf. [Accessed on 26 February 2024].
4. FDI World Dental Federation. How to practice good oral hygiene. Available from: <https://www.fdiworlddental.org/how-practice-good-oral-hygiene> [Accessed 21 February 2024]
5. Recommendations | Oral health for adults in care homes | Guidance | NICE. (2016, July 5). Available from: <https://www.nice.org.uk/guidance/ng48/chapter/Recommendations#daily-mouth-care> [Accessed on 26 February 2024].
6. England NHS. Using NICE guidelines on recall intervals to effectively balance NHS routine, urgent and emergency dental care. Available from: <https://www.england.nhs.uk/long-read/using-nice-guidelines-on-recall-intervals-to-effectively-balance-nhs-routine-urgent-and-emergency-dental-care/#:~:text=Implementing%20the%20NICE%20guidelines,-Jennifer%27s%20practice%20has&text=When%20children%20first%20come%20to,risk%20of%20poor%20oral%20health> [Accessed on 26 February 2024].
7. HM Government UK. Adult oral health: applying All Our Health. <https://www.gov.uk/government/publications/adult-oral-health-applying-all-our-health/adult-oral-health-applying-all-our-health>
8. FDI World Dental Federation. Good oral health through life. Available from: <https://www.fdiworlddental.org/good-oral-health-through-life> [Accessed on 21 February 2024].
9. Ciesielska A, Kusiak A, Ossowska A et al. Changes in the Oral Cavity in Menopausal Women-A Narrative Review. Int J Environ. Res. Public Health. (2021). 19(1), 253. <https://doi.org/10.3390/ijerph19010253>
10. NHS UK. Depression in adults. Available from: <https://www.nhs.uk/mental-health/conditions/depression-in-adults/symptoms/> [Accessed on 21 February 2024].
11. NHS UK. Stress. Available from: <https://www.nhs.uk/mental-health/feelings-symptoms-behaviours/feelings-and-symptoms/stress/> [Accessed on 21 February 2024].
12. American Dental Association. How medications can affect your oral health. JADA; Vol. 136: p.831. Available from [https://jada.ada.org/article/S0002-8177\(14\)63009-9/pdf](https://jada.ada.org/article/S0002-8177(14)63009-9/pdf) [Accessed on 21 February 2024].

Otros recursos

1. FDI World Dental Federation. Educational module for other healthcare professionals. Available from : Educational Module for Other Healthcare Professionals | FDI ([fdiworlddental.org](https://www.fdiworlddental.org)) [Accessed on 29 April 2024].
2. FDI World Dental Federation. Consensus on tooth brushing. Available from: Consensus on Toothbrushing | FDI ([fdiworlddental.org](https://www.fdiworlddental.org)) [Accessed on 6 May 2024].

Descargo de responsabilidad:

La presente hoja informativa ofrece información general y puede requerir alguna adaptación para ajustarse al ámbito de trabajo concreto y a la normativa que rige la actividad de otros profesionales sanitarios en cada país.

El proyecto del módulo educativo para otros profesionales sanitarios cuenta con el apoyo de **HALÉON**