

PARA PROFESIONALES SANITARIOS NO ESPECIALIZADOS EN SALUD BUCODENTAL

Higiene bucodental

Contexto

La higiene bucodental es la práctica de mantener la limpieza y la salud de la boca, los dientes, las encías y la lengua. Una buena higiene bucodental desempeña un papel importante para prevenir problemas dentales como la caries, la enfermedad gingival, el mal aliento y la pérdida de dientes; además fomenta la salud y el bienestar general. Por el contrario, se ha relacionado una salud bucodental deficiente con varias enfermedades sistémicas, como la diabetes y las enfermedades cardíacas.^{1,2}

Los profesionales no dedicados a la odontología —como los profesores, los cuidadores y los trabajadores sanitarios— pueden desempeñar un papel crucial a la hora de demostrar y promover buenas prácticas de higiene bucodental entre las personas a su cargo, especialmente niños y personas mayores. Por eso es fundamental comprender claramente las técnicas y las herramientas básicas necesarias para mantener una buena higiene bucodental.





Componentes clave de la higiene bucodental

- **Cepillarse los dientes durante dos minutos, dos veces al día:** cepillarse los dientes ayuda a eliminar los restos de comida y la placa, algo que, de otro modo, podría provocar caries y enfermedad gingival.
- **Cepillar todas las superficies:** usar un cepillo de dientes manual o eléctrico para cepillarse el interior y el exterior de las superficies dentales, y las superficies de masticación de los dientes. Hay que cepillar los dientes con movimientos circulares en el caso de los niños, y con movimiento de barrido para los adultos, nunca hacia adelante y hacia atrás.
- **Usar dentífrico fluorado:** el flúor desempeña un papel clave para luchar contra la caries dental. Es importante asegurarse de que el dentífrico contenga la cantidad suficiente de flúor según la edad del paciente.

Guía para usar el dentífrico correcto según la edad

Entre los 0 y los 3 años	Hay que comenzar con el cepillado cuando empiezan a salir los dientes, y utilizar solo una puntita de dentífrico que contenga al menos 1000 ppm de flúor.	
Entre los 3 y los 6 años	Utilizar una cantidad de dentífrico del tamaño de un guisante, con un contenido de flúor de entre 1000 y 1500 ppm.	
Desde los 7 años hasta la edad adulta	Utilizar dentífrico con un contenido de flúor de entre 1350 y 1500 ppm.	

Los miembros del equipo dental debidamente cualificados pueden recomendar dentífricos con mayor concentración de flúor para niños y adultos considerados con alto riesgo de caries dental.

Referencia para la guía sobre dentífrico fluorado anterior:

<https://www.gov.uk/government/publications/delivering-better-oral-health-an-evidence-based-toolkit-for-prevention/chapter-2-summary-guidance-tables-for-dental-teams>

- **No enjuagar con agua inmediatamente después del cepillado:** el agua se llevaría el flúor protector; en su lugar, escupir el exceso de dentífrico (escupir, no enjuagar).
- **Reemplazar los cepillos de dientes cada tres meses:** la vida útil promedio de un cepillo de dientes es de aproximadamente tres meses; cepillarse con un cepillo viejo no limpia los dientes ni la boca de manera eficaz. Hay que cambiar los cepillos que tengan las cerdas abiertas, gastadas o cuando falten algunas. Importante: El cepillo de dientes es un artículo de uso personal.
- **Usar hilo dental o cepillos interdentes una vez al día:** los limpiadores interdentes ayudan a llegar a zonas de difícil acceso entre los dientes. Usar estos artículos con regularidad ayuda a retirar los restos de comida de entre los dientes, y es posible que ayuden a reducir la enfermedad gingival y el mal aliento, ya que eliminan la placa que se forma en la línea de la encía.
- **Proteger la boca cuando se está fuera de casa:** si no es posible cepillarse los dientes, hay que enjuagar la boca con un enjuague bucal con flúor o masticar chicle sin azúcar después de comer.

Marco de prestación de atención bucodental

Es importante educar sobre las técnicas y las herramientas correctas de higiene bucodental, incluyendo el cepillado, el uso de hilo dental y de enjuague bucal. Las personas que tienen otras personas a su cuidado deben reunir los materiales necesarios, como cepillos de dientes de cerdas suaves, dentífrico con flúor, hilo dental y enjuague bucal. Puede ser útil contar con un modelo de demostración.

Preguntar

Pregunte a las personas a las que es responsable acerca de sus hábitos de higiene bucodental.

Observar

Observe y evalúe las prácticas de higiene bucodental de las personas que están bajo su cuidado. Identifique áreas en las que se requiera orientación o mejora, como por ejemplo usar técnicas correctas para cepillarse los dientes o usar hilo dental, o para elegir los productos adecuados para el cuidado bucodental.

Decidir

Basándose en su evaluación, determine el mejor enfoque para enseñar y promover prácticas adecuadas de higiene bucodental a las personas bajo su cuidado. Adapte sus métodos de enseñanza a su edad, capacidades y preferencias.

Hay muchos recursos disponibles, por ejemplo:

Para niños de entre 10 y 12 años: los dibujos de Mouth Heroes de la FDI:

<https://www.youtube.com/watch?v=gxbQGGcX-U0>

Para adultos:

<https://www.youtube.com/watch?v=UhwZWtiaQNw>

Actuar

Implemente un plan de enseñanza para mantener una buena higiene bucodental, demostrando paso a paso las técnicas adecuadas de higiene bucodental. Anime a las personas bajo su cuidado a seguir y practicar las técnicas a medida que usted les enseña cómo, y proporcioneles apoyo y supervisión continuos, según sea necesario, para garantizar que mantengan buenos hábitos de higiene bucodental.

- Cepillado de dientes: enseñe a las personas bajo su cuidado a sujetar el cepillo de dientes en un ángulo de 45 grados contra la línea de las encías, con movimientos suaves y circulares para limpiar todas las superficies de los dientes. Además, explíqueles la importancia de cepillarse los dientes durante dos minutos, dos veces al día, con un cepillo de dientes suave. Si hay disponibilidad, utilice pastillas reveladoras de placa.
- Limpiadores interdentes y uso del hilo dental: demuestre cómo se utiliza el hilo dental y los cepillos interdentes. Tome ambos extremos de un trozo de hilo dental y sujételos entre el pulgar y el índice de cada mano y, a continuación, guíelo suavemente entre los dientes con un movimiento hacia delante y hacia atrás. Asegúrese de enseñar cómo debe pasar el hilo dental alrededor de la base de cada diente, limpiando por debajo de la línea de las encías. Si es posible, demuestre cómo se utilizan los limpiadores interdentes.

Documentar

Lleve un registro de las sesiones donde enseñe qué hacer y también de los avances o desafíos enfrentados. Así podrá refinar sus métodos de enseñanza y asegurarse de que las personas bajo su cuidado mantengan una buena higiene bucodental.

Esta hoja informativa cuenta con el apoyo de:



Referencias bibliográficas

1. FDI World Dental Federation. About oral health: How to practice good oral hygiene. Available from: <https://www.fdiworlddental.org/how-practice-good-oral-hygiene#:~:text=Brush%20for%20two%20minutes%2C%20twice,chewing%20surfaces%20of%20your%20tee> [Accessed on 14 March 2024].
2. The Department of Health and Social Care. The Delivering Better Oral Health Toolkit. Available from: <https://www.gov.uk/government/publications/delivering-better-oral-health-an-evidence-based-toolkit-for-prevention/chapter-2-summary-guidance-tables-for-dental-teams> [Accessed on 14 March 2024].
OR <https://www.nhs.uk/live-well/healthy-teeth-and-gums/taking-care-of-childrens-teeth/> [Accessed on 14 March 2024].

Otros recursos

FDI World Dental Federation. Educational module for other healthcare professionals. Available from: [Educational Module for Other Healthcare Professionals | FDI \(fdiworlddental.org\)](#) [Accessed on 14 March 2024].

FDI World Dental Federation. Brush Day & Night. Available from: [Brush Day & Night | FDI \(fdiworlddental.org\)](#) [Accessed on 14 March 2024].

FDI World Dental Federation. Role of mouthwash in oral care. Available from: [Role of mouthwash in oral care | FDI \(fdiworlddental.org\)](#) [Accessed on 14 March 2024].

FDI World Dental Federation. Oral health in comprehensive cleft care. Available from: [Oral health in comprehensive cleft care | FDI \(fdiworlddental.org\)](#) [Accessed on 14 March 2024].

Glenny M, Walsh T, Iwasaki M, Kateeb E, Minatel Braga M, Riley P, Melo P. Development of Tooth Brushing Recommendations Through Professional Consensus. Int Dent J. 2023;000: 1-10. Available from: [Development of Tooth Brushing Recommendations Through Professional Consensus \(sciencedirectassets.com\)](#) [Accessed on 14 March 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 **HALEON**