

SALUD ORAL EN EL CUIDADO INTEGRAL DE FISURA LABIOPALATINA

Mayores de 18 años

¿Qué provoca la caries?

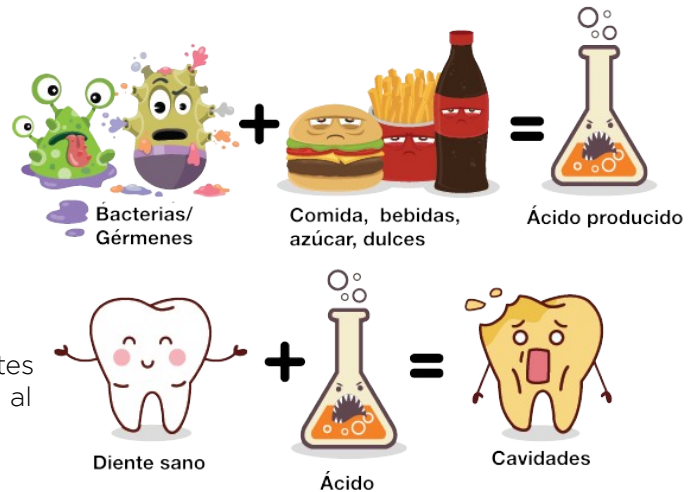
Tus dientes están cubiertos por una capa pegajosa de bacterias llamada placa. Después de una comida o bocadillo, las bacterias convierten el azúcar de los alimentos y bebidas en ácido. El ácido descompone el esmalte, la capa exterior del diente. Si la caries atraviesa el esmalte, se puede formar un agujero conocido como cavidad. Si se forma una cavidad en el esmalte, se puede extender hacia las otras capas del diente.

Si no te atiendes la caries, te puede doler, la infección puede llegar a otras partes de tu boca, y se te pueden caer los dientes. A algunas personas con dolor de dientes les cuesta trabajo comer y dormir, y en ocasiones faltan al trabajo o a la escuela.

Señales y síntomas de caries

Manchas en los dientes • Mal aliento que no desaparece al cepillarse o enjuagarse • Desprendimientos o rupturas en los dientes • Sensibilidad al calor o al frío • Dolor dental

Proceso de la caries dental



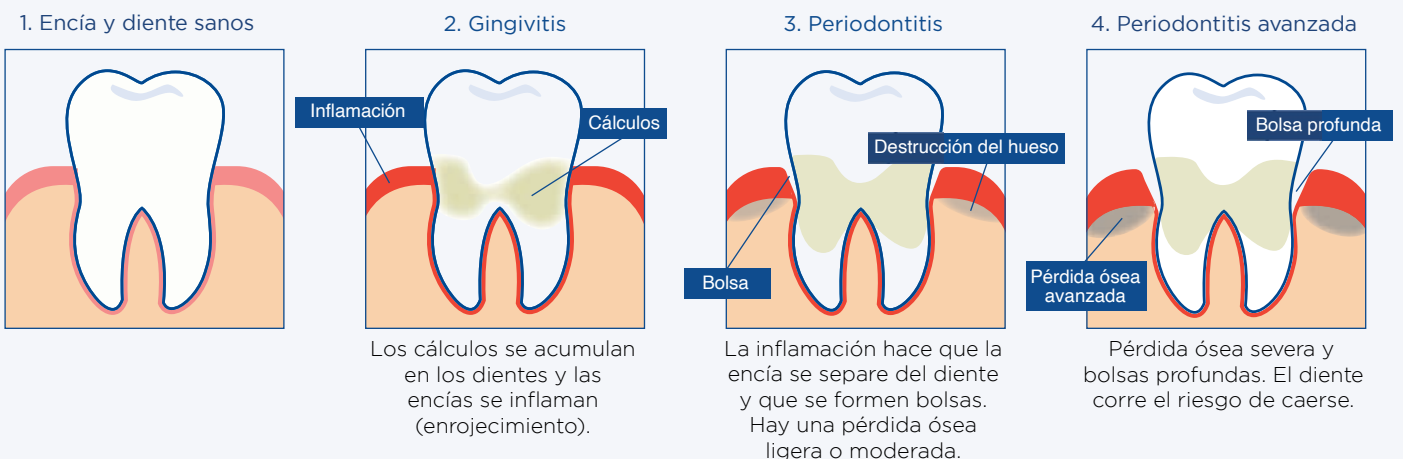
¿Qué ocasiona las enfermedades gingivales?

Las enfermedades gingivales son causadas por la acumulación de placa en los dientes. La placa es una sustancia pegajosa porque contiene bacterias. Si no eliminas la placa al cepillar y limpiar tus dientes, se puede acumular y provocar que tus encías se inflamen.

En las primeras etapas, esto puede causar enrojecimiento con sangrado, inflamación y dolor. A esto se le conoce como gingivitis. Si no se atienden, las enfermedades gingivales (periodontitis) pueden causar la destrucción del hueso que sostiene a los dientes. Con el tiempo, los dientes se pueden aflojar y caerse.

La periodontitis también se relaciona con otros trastornos en el cuerpo como enfermedad cardíaca, accidentes cerebrovasculares, diabetes, enfermedad de Alzheimer, neumonía y problemas durante el embarazo. Así que es muy importante mantener sanas tus encías y tu boca.

Etapas de las enfermedades gingivales



Las enfermedades dentales se pueden prevenir con una buena salud oral

Cepíllate 2 veces al día, por 2 minutos. De ser posible, utiliza un cepillo eléctrico.

Utiliza siempre **pasta de dientes con flúor**. El flúor protege contra la caries. ¡Escupe, pero no enjuagues!

Limpia tus dientes todos los días con hilo dental, cepillos interdentaes o un irrigador bucal, y enfócate en el área de la fisura labiopalatina.

Los implantes, puentes, coronas y rellenos requieren atención especial - tu profesional de la salud oral te puede enseñar a cuidarlos.

No fumes; si ya fumas, idéjalo! Fumar puede reducir la efectividad de los implantes dentales y aumenta el riesgo de periodontitis, así como de cáncer en el pulmón y otros órganos.

Si tomas bebidas alcohólicas, hazlo con moderación.

Bebe únicamente leche, agua, té o café sin azúcar, entre comidas.

Evita los dulces, pasteles y galletas. Ten cuidado con el azúcar escondida en alimentos y bebidas como jugos, batidos y frutos secos.

Un exceso de azúcar puede aumentar el riesgo de obesidad, diabetes y enfermedades cardíacas.

Elige los bocadillos saludables como frutas enteras, galletas saladas, yogur natural o queso.

Visita de manera frecuente a tu profesional de la salud oral - por lo menos dos veces al año - para que te haga revisiones regulares, monitoreos de cáncer de boca y tratamientos de higiene dental.



Utiliza una guarda dental hecha a la medida al practicar deportes de contacto para protegerte contra una lesión o golpe en los dientes.

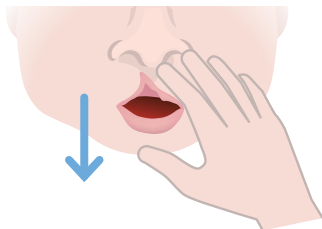
Los aparatos removibles como las dentaduras parciales u obturadores deben de estar siempre limpios, retirarse a la hora de dormir y ser revisados de manera regular por un dentista.

Recuerda hacer ejercicio de manera habitual, e identificar y evitar los factores de estrés de tu vida.

¿Y qué hay de la cicatriz?

La cicatriz es la manera natural de la piel para curarse después de la cirugía, pero tienes que cuidarla para que se mantenga sana. Estos son algunos consejos:

1. Masajea tu cicatriz de la nariz hacia el labio 3 veces al día durante 10 minutos



2. Aplica siempre filtro solar sobre tu cicatriz



3. Lo más importante, ¡enorgúllate porque te hace único!



Contenido desarrollado por el Equipo de Trabajo de Salud Oral en la Atención Integral de Fisura Labiopalatina: P. Mossey, Muthu MS, H. Zhu, M. Campodonico, L. Orenuga, con agradecimiento a "Toothy Tigers".

Este trabajo es una asociación entre la FDI y Smile Train, con el apoyo de GSK.

