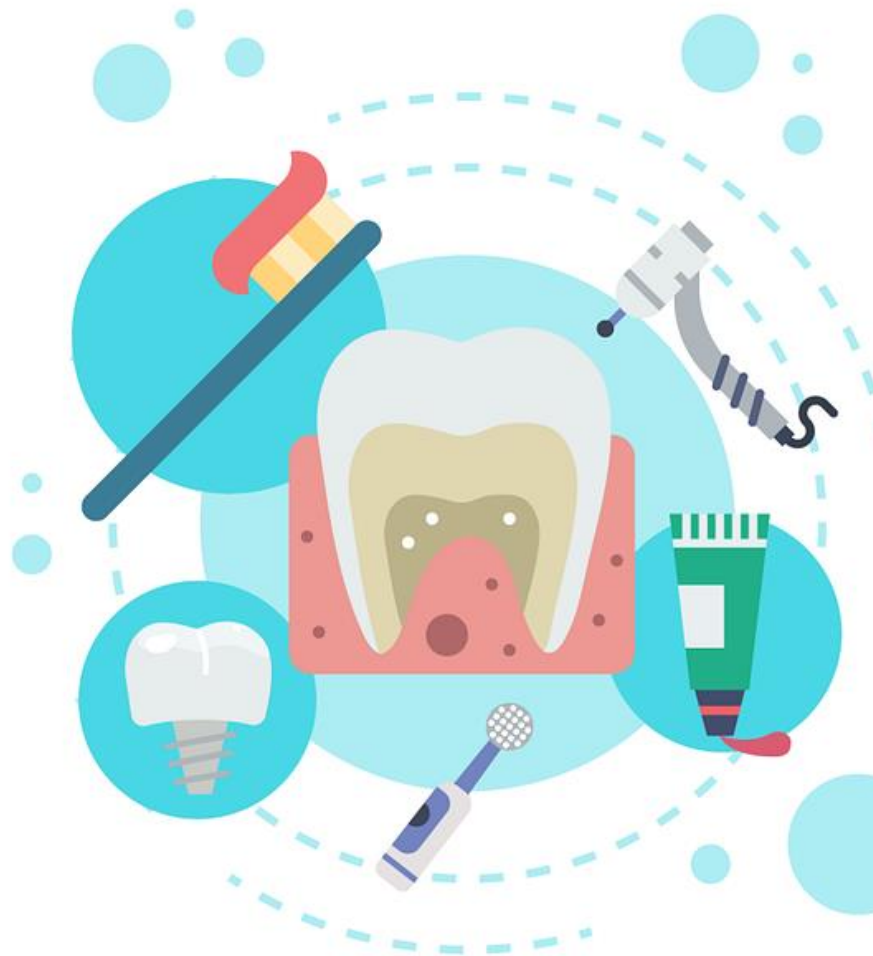




CHW PROGRAMA DE CAPACITACIÓN EN SALUD ORAL

Introducción a la Salud Oral

SESIÓN 1

Esta capacitación fue financiada por la Oficina de Salud Oral, Departamento de Salud Pública de California, Contrato 23-10605 y desarrollada por la Facultad de Odontología de la Universidad de California, Los Ángeles.

FUNDAMENTOS DE LA SALUD ORAL

¿Qué es la salud oral?

La **salud oral** es la **salud general de nuestra boca**, incluidos los dientes, las encías, la lengua y los labios. Nos permite comer, hablar y sonreír sin dolor ni problemas.



La buena salud oral es más que simplemente tener dientes sanos: también nos ayuda a sentirnos seguros y a mantenernos saludables en general.

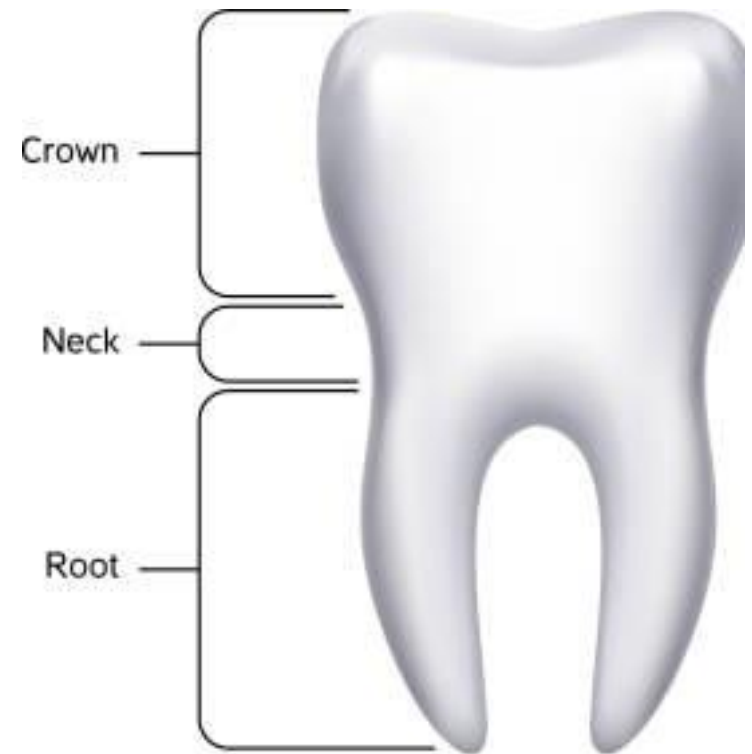
¿Por qué es importante?

La salud oral es esencial para el bienestar general. Dientes y encías sanos permiten comer alimentos nutritivos, hablar con claridad y sonreír con confianza. Una buena salud oral previene el dolor, las infecciones y la pérdida de dientes, y también ayuda a reducir el riesgo de otros problemas de salud, como enfermedades cardíacas, diabetes y complicaciones durante el embarazo.

¿CÓMO SE VE UN DIENTE?

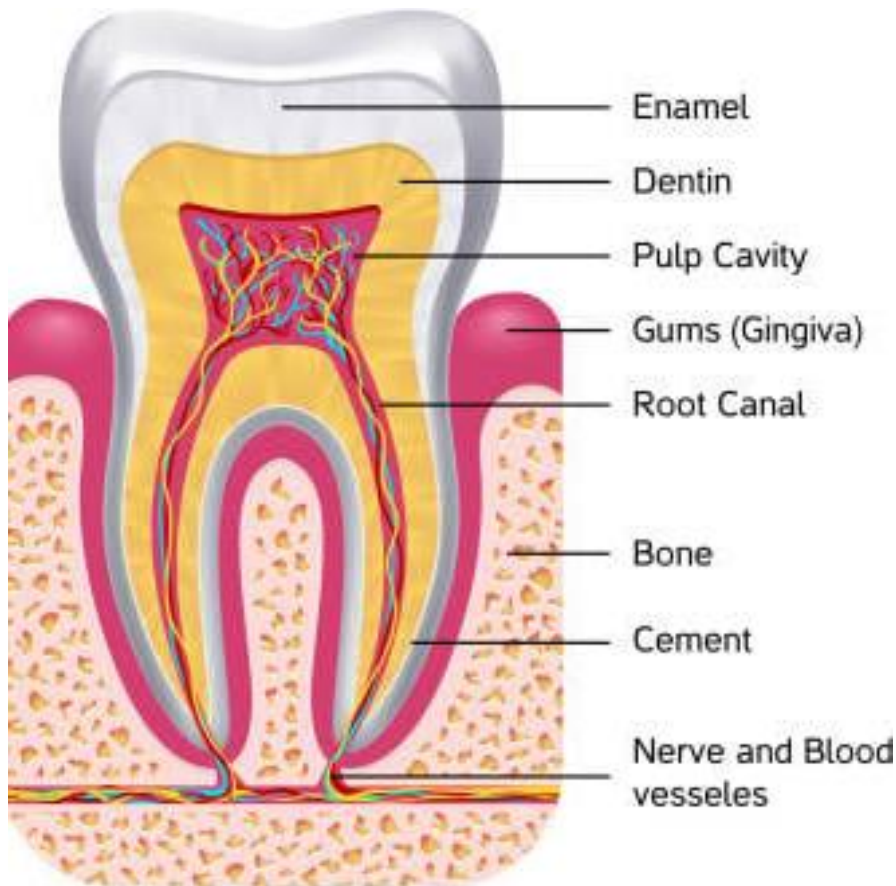
Un diente tiene **tres partes principales**:

- **Corona** – La parte visible del diente por encima de la línea de la encía. Está cubierta de esmalte, la capa exterior dura y protectora que facilita la mordida y la masticación.
- **Cuello** – La zona donde la corona se une a la raíz, justo en la línea de las encías. Es una pequeña región de conexión.
- **Raíz** – La parte del diente debajo de la encía que lo ancla a la mandíbula.



TOOTH ANATOMY

¿CÓMO SE VE UN DIENTE? PART 2

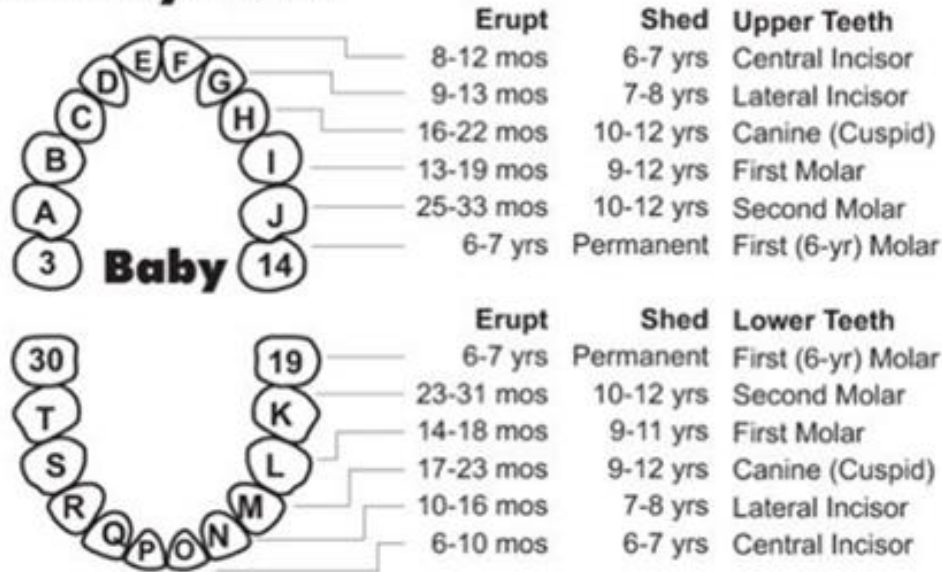


Capas de un diente:

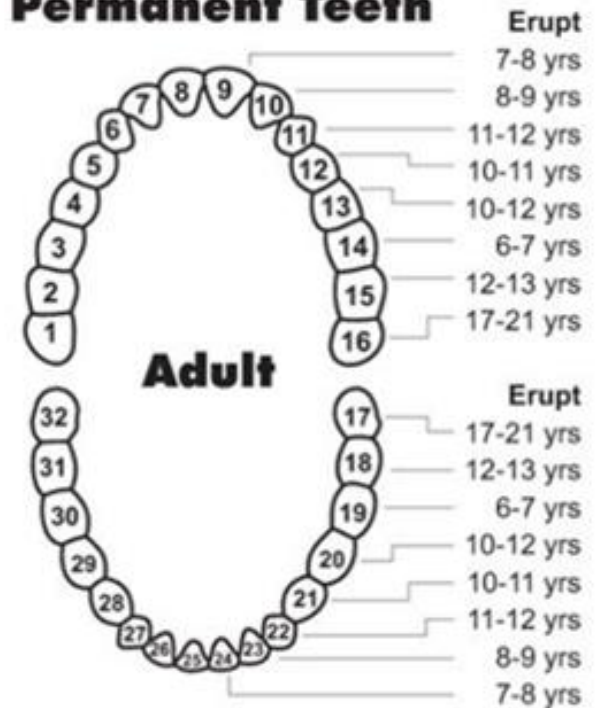
- **Esmalte** – Capa exterior dura que protege el diente.
- **Dentina** – Capa debajo del esmalte, más blanda y que transporta algunas señales nerviosas.
- **Pulpa** – Centro del diente con nervios y vasos sanguíneos que mantienen el diente vivo y sensible.

DIENTES DE NIÑO (PRIMARIOS) VS. DIENTES DE ADULTO (PERMANENTES)

Primary Teeth *



Permanent Teeth *



Dientes primarios o de bebe

Dientes permanentes o de adulto

DIENTES SANOS VS. NO SANOS

Diente sano:

- Lisas, blancas o de color claro
- Sin grietas ni agujeros
- Encías firmes y rosadas
- Sin dolor ni sensibilidad

Diente no sano:

- Lesiones con manchas blancas
- Manchas oscuras, agujeros o caries
- Grietas o astillas
- Amarillas, marrones o manchadas (debido a la placa o al sarro)
- Encías rojas, inflamadas o sangrantes
- Dolor o sensibilidad
- Mal aliento persistente



© 2020 Healthwise

¿QUÉ CAUSA LAS CARIES DENTALES?

Las **caries dentales** son causadas por **bacterias en la boca**.

Estas bacterias se alimentan de **alimentos azucarados y ricos en almidón** y producen ácido, que **descompone lentamente el esmalte de los dientes**.

Si no se limpian con el cepillo y el hilo dental, pueden formarse **agujeros en los dientes**, llamados caries.



¿QUÉ CAUSA LAS CARIES DENTALES? PART 2

La **placa o calculo** es una película dura, formada por depositos de bacterias, calcio y minerales de la saliva.

- La placa se puede eliminar mediante el cepillado, el uso de hilo dental y enjuague bucal.
- Si no se trata, puede provocar enfermedades de las encías, caries y mal aliento.

El **sarro, o cálculo**, es placa endurecida. Es de color amarillo o marrón y se acumula a lo largo de la línea de las encías o entre los dientes.

- Con el tiempo, estos minerales forman depósitos en los dientes.
- Incluso los mejores cepillos y usuarios de hilo dental desarrollan estos depósitos. Una vez formados, solo un dentista puede eliminarlos.
- ¡Visitar al dentista regularmente es importante!

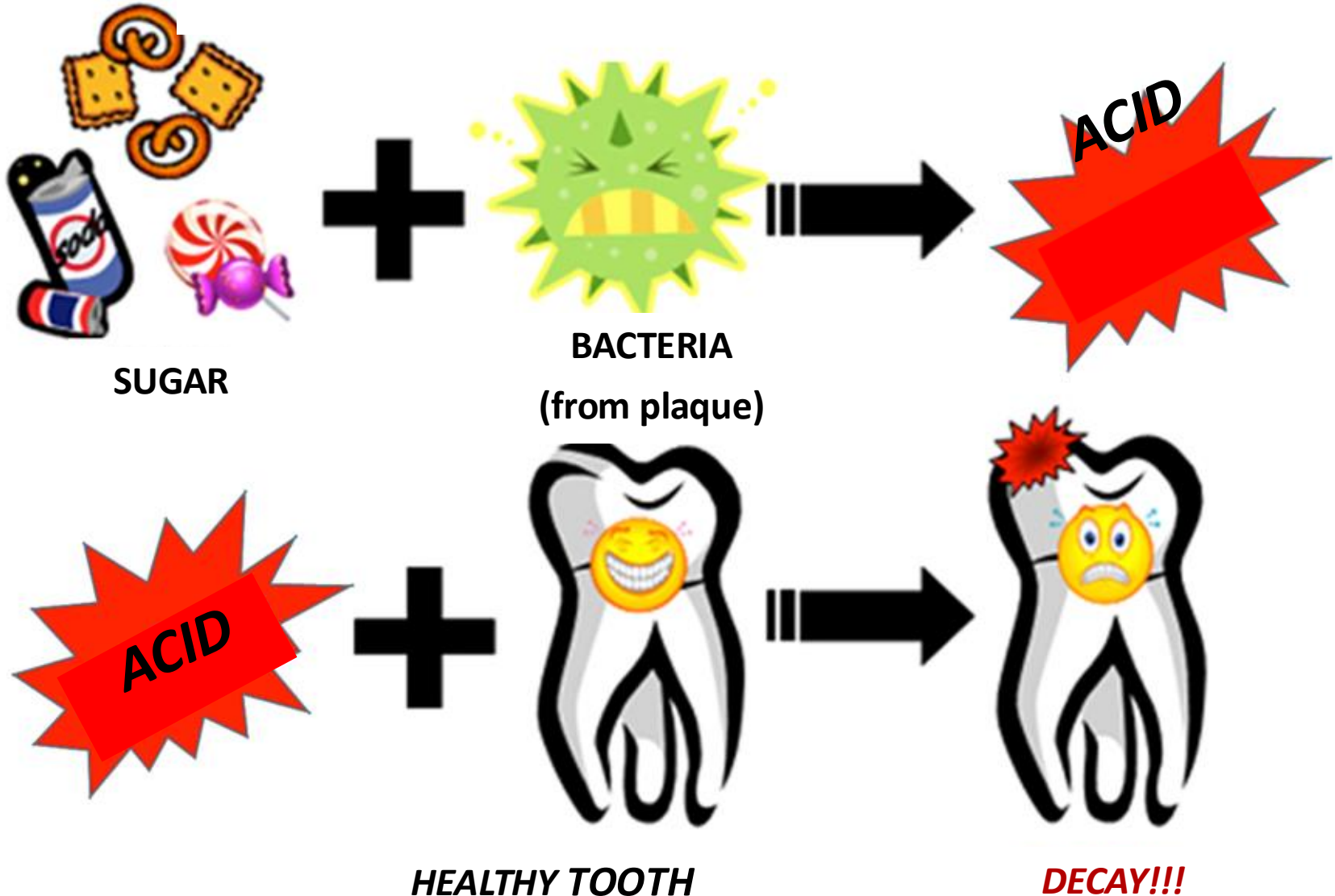


Plaque irritating the gums



Tartar

PROCESO DE CARIES DENTAL



SIGNOS DE CARIES DENTALES

Los signos de caries incluyen:

- La pérdida de esmalte expone la dentina.
- Dolor o sensibilidad a las temperaturas y a los alimentos y bebidas dulces o ácidos.

se forma la caries, ésta aparece más oscura que el diente.

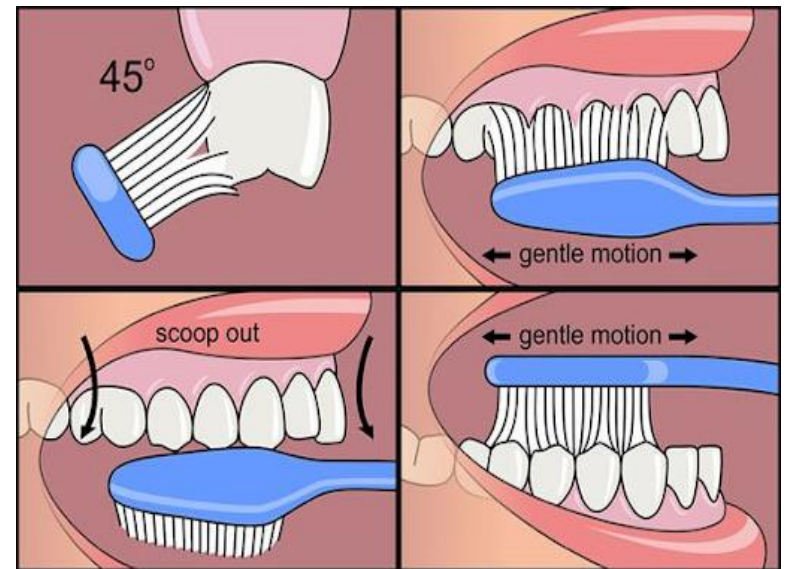
- Amarillo o marrón: pérdida de esmalte.
- Negro: Suele ser grave. Puede que sienta dolor o no.

Las caries progresan más rápidamente en los niños que en los adultos y pueden afectar a los dientes adultos a medida que se forman.



CÓMO CEPILLARSE LOS DIENTES

- **Utilice un cepillo de dientes de cerdas suaves** y una pasta dental con fluoruro.
- **Un ángulo de 45 grados** con respecto a las encías.
- **Cepille suavemente con pequeños movimientos** circulares en todas las superficies de los dientes: frontales, posteriores y superficies de masticación.
- **Cepille sus dientes durante aproximadamente dos (2) minutos**, dos veces al día.
- **No olvides tus encías y lengua** para eliminar bacterias y refrescar el aliento.



CUÁNDO REMPLAZAR UN CEPILLO DE DIENTES

- ¡Reemplaza tu cepillo de dientes cuando empiece a desgastarse! Normalmente, esto ocurre cada tres (3) o cuatro (4) meses.
- Si notas que las cerdas no son efectivas, es hora de cambiar tu cepillo de dientes, y podría ser señal de que te cepillas con demasiada fuerza.
- Puedes encontrar productos dentales de buena calidad en muchas tiendas de descuento
- ¡Lee las etiquetas y asegúrate de comprar un cepillo con cerdas suaves!



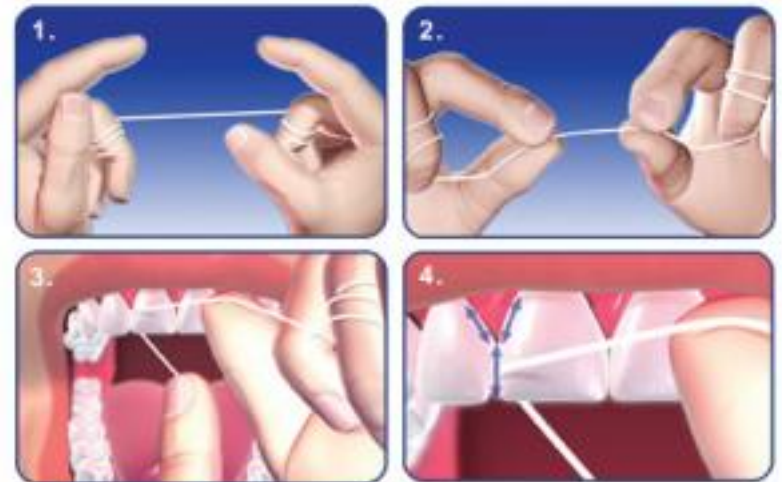
USO DEL HILO DENTAL

El uso de hilo dental es importante porque elimina las bacterias de las áreas entre los dientes que no son visibles.

- Dispositivos de hilo dental “flossers” facilita su uso.
- ¡Los niños deberían empezar a usar el hilo dental cuando sus dientes se toquen!
- Los padres deben de ayudar a sus hijos a usar el hilo dental.

Cómo usar hilo dental:

1. Pasa el hilo dental entre los dientes.
2. Forma una C.
3. Recoge hacia arriba y hacia abajo el lateral de cada diente.
4. Repite alrededor de cada diente, arriba y abajo.



ENJUAGUE BUCAL

El enjuague bucal puede reducir la placa, fortalecer los dientes y refrescar el aliento.

Al elegir un enjuague bucal...
Evite los que contengan alcohol.
Elija uno con flúor.

- **Evite** los que contengan **alcohol**.
- Elija uno con **fluoruro**



Inactive ingredients water, sorbitol, poloxamer 407, propylene glycol, menthol, methyl salicylate, sodium phosphate, disodium phosphate, potassium sorbate, polysorbate 20, sodium saccharin, flavor, cetylpyridinium chloride, calcium disodium EDTA, sodium benzoate, green 3, yellow 5 (309-039)

Drug Facts

Active ingredient

Sodium fluoride 0.05% (0.02% w/v fluoride ion) Anticavity

Purpose

XILITOL

PUEDE COMBATIR LA CARIES DENTAL.



- el ácido que causa la caries. El xilitol las mata de hambre.
- El xilitol es SEGURO durante el embarazo.
- Sin embargo, es más caro que otros edulcorantes sin azúcar (como el sorbitol y el manitol).



¡EL AGUA DEL GRIFO ES LA MEJOR!

El fluoruro presente en el agua del grifo **previene la caries dental.**

- La mayoría de las fuentes de agua del grifo contienen flúor.
- Hervir el agua no elimina el flúor.
- ¿Qué pasa con los filtros de agua?
 - Los filtros de ósmosis inversa eliminan el fluoruro.
 - Otros filtros no lo eliminan.



NUTRICIÓN

¡COME SALUDABLE!

- Frutas frescas (limite los jugos)
- Verduras
- Leche baja en grasa, queso, requesón, yogur sin azúcar
- Productos integrales
- ¡Carnes, pescado, pollo, huevos, legumbres y frutos secos son excelentes opciones!
- Beba agua entre comidas y refrigerios.



ALIMENTOS ORGÁNICOS Y CONTENIDO DE AZÚCAR

Los dulces, bebidas y bocadillos orgánicos pueden contener la misma cantidad de azúcar que las versiones regulares. Entre las fuentes comunes se encuentran el azúcar de caña orgánico, la miel y el concentrado de jugo de fruta. El cuerpo los procesa de la misma manera que el azúcar regular.

La **etiqueta “orgánico” no significa más saludable**; el azúcar todavía afecta el peso, el nivel de azúcar en sangre y la salud dental de la misma manera.

Consejo: revise siempre la información nutricional y las listas de ingredientes, no sólo el sello orgánico.

Ejemplos:

- Jugo orgánico (225 g): 20-30 g de azúcar
- Barrita de granola orgánica: 10-15 g de azúcar
- Yogur orgánico con fruta: 15-25 g de azúcar



RECORDATORIOS DE NUTRICIÓN PARA SUS PACIENTES



LIMITE los dulces/carbohidratos, como:

- Dulces
- Galletas y pasteles
- Pasteles
- Frutas secas
- Bebidas azucaradas (refrescos, bebidas con sabor a frutas, jugos de frutas)

Si comes o bebes cosas dulces:

- Tómelos a la hora de comer.
- Enjuáguese con agua después.

ALGUNAS PALABRAS IMPORTANTES QUE SIGNIFICAN AZÚCAR

Otras palabras que pueden significar azúcar incluyen:

- Fructosa
- Sacarosa
- Azúcar de caña (evaporada o no)
- Jugo de fruta concentrado (p. ej., uva)
- Jarabe de maíz
- Jarabe de maíz de alta fructosa



Sugar: Hiding in plain sight (TedED) <https://youtu.be/Q4CZ81EmAsw>

What Does Sugar Actually Do To Your Body? <https://youtu.be/utXcl3FqzeM>

MERENDANDO

Limite los bocadillos a *dos (2) a tres (3) veces al día..*

Bocadillos saludables:

- ✓ Agua del grifo
- ✓ Frutas frescas
- ✓ Frutos secos
(después de los tres
(3) años)
- ✓ Queso bajo en grasa
- ✓ Verduras frescas
- ✓ Yogur (¡revise el
azúcar!)

Snacks que provocan caries:

- Galletas
- Galletas saladas
- Productos de
panadería
- Jugo de frutas
- Refrescos
- Gatorade, Powerade
- Gomitas de frutas
- Frutas secas (p. ej.,
pasas)



SALUD ORAL Y SALUD GENERAL

- La salud oral es esencial para la salud general y la calidad de vida.
- Los dentistas pueden detectar enfermedades sistémicas.
- Esta imagen muestra algunos de los problemas de salud general asociados con una mala salud dental.



EXÁMENES DENTALES – MÁS ALLÁ DE LOS DIENTES

- **Diabetes** **LOS DENTISTAS PUEDEN VERIFICAR:**

- **Enfermedades infecciosas**

- VIH y el VPH

- **Efectos de los medicamentos**

- Sobrecrecimiento gingival
- Erosión dental
- Osteonecrosis
- Caries dental (sequedad oral, preparaciones azucaradas)
- Infecciones por hongos (p. ej., candida)

- **Erosión dental**

- Ácido estomacal subiéndolo
- Bebidas muy ácidas

- **Boca seca**

- **Problemas mandibulares**

- **Cáncer oral**



ENFERMEDADES ORALES DE DIENTES



Impactos negativos de no tener dientes

- Dificultad para comer
- Ingesta nutricional inadecuada
- Insatisfacción con la apariencia facial



Tratamiento: Dentaduras postizas

- Brindar apoyo
- Facilitar la alimentación
- Mejorar la apariencia facial
- Pero conllevan sus propios problemas.
¡Visitar al dentista sigue siendo importante!



ENFERMEDADES ORALES:

GINGIVITIS

Gingivitis: Inflamación de la encía que aún no ha avanzado hasta la destrucción ósea

Factores que contribuyen a la gingivitis:

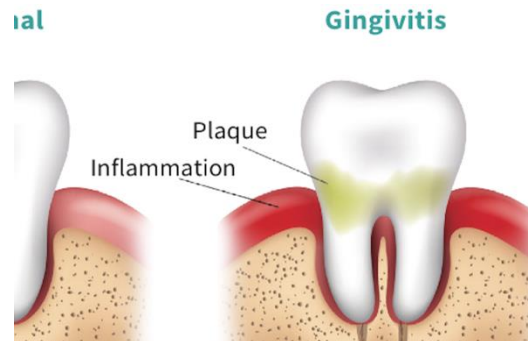
- Placa
- Cambios en los niveles hormonales (embarazo, pubertad, diabetes)
- Colocar cuerpos extraños en la boca (por ejemplo: niños que ingieren pequeños trozos de comida, cáscaras de palomitas, nueces, o incluso astillas de madera causadas por lápices)

Los síntomas incluyen:

- Sensibilidad
- Inflamación leve de las encías
- Sangrado de encías
- Mal aliento

Tratamiento para la gingivitis:

- Buena higiene oral
- Visitas dentales regulares



ENFERMEDADES ORALES:

ENFERMEDAD PERIODONTAL

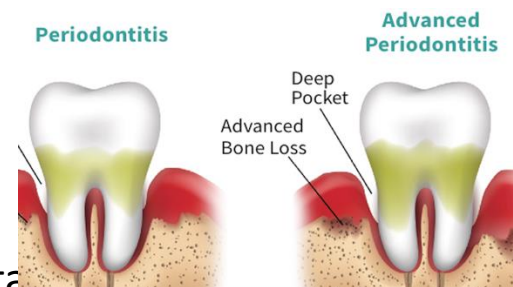
La enfermedad periodontal es causada por la acumulación crónica de placa y sarro (cálculo). Esto provoca una inflamación crónica que conduce a la destrucción y pérdida del hueso de soporte, lo que a su vez conduce a la movilidad de los dientes y, finalmente, a la pérdida de los mismos.

La enfermedad periodontal empeora por:

- Fumar
- Diabetes
- Embarazo
- Sequedad oral
- No visitar al dentista regularmente

Tratamiento para la enfermedad periodontal:

- Buena higiene oral y aumento de las visitas al dentista (cada tres [3] meses)
- Limpiezas profundas
- Enjuague oral con clorhexidina (prescrito por el dentista)
- Antibióticos (si es necesario)



ENFERMEDADES ORALES:

CARIES RADICULARES

CARIES RADICULARES:

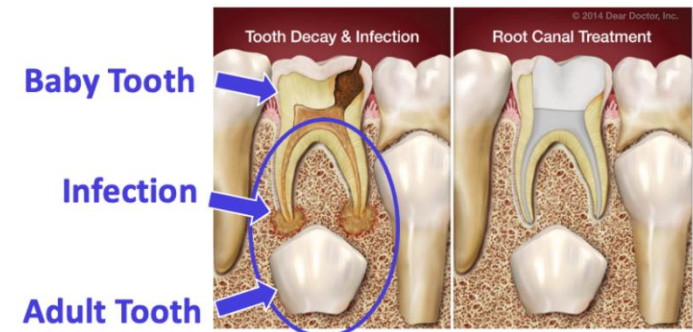
- Raíz expuesta causada por recesión gingival o enfermedad periodontal.
- Las raíces son más susceptibles a la caries en comparación con las coronas; las caries se desarrollan con facilidad.
- Las caries radiculares son más comunes en adultos.



TRATAMIENTO DENTAL:

TRATAMIENTO DE CARIES

- **Las caries pequeñas** usualmente se pueden reparar **sin** anestesia local.
- Una vez que se forma una caries, esta solo se agranda.
- A medida que la **caries se agranda**, suele ser necesaria anestesia local para su reparación.
- Dependiendo de la extensión de la caries y, en el caso de los dientes temporales, de la proximidad de la infección al diente permanente en desarrollo, puede requerir:
 - Relleno
 - Corona
 - Tratamiento de conducto
 - Extracción



TRATAMIENTO DENTAL: FLUORURO DE DIAMINA DE PLATA (SDF)

APLICADO SOLO POR UN PROFESIONAL DENTAL

¿Qué hace el SDF?

- Detiene el avance de las caries
- Vuelve las caries negras y duras - detiene la formación de caries
- Retrasa o evita la extirpación quirúrgica de las caries
- Puede requerir múltiples aplicaciones

Cuándo usar SDF:

- Para pacientes de alto riesgo con caries activas
- Para niños pequeños o personas con necesidades especiales
- Si no se pueden tratar múltiples caries en una (1) visita

No use SDF si el paciente ya tiene dolor de muelas o alergia a la plata.



Active cavitated caries lesions before application of SDF



SDF-treated lesions with temporary gingival staining

TRATAMIENTO DENTAL: EMPASTES Y CORONAS

Empastes "blancos" y "plateados"

- Después de eliminar una caries, el diente faltante se reemplaza con un material.
- Los tipos de relleno incluyen amalgama (gris) o resina (blanco) compuesta.

Coronas

- Si no queda suficiente diente después de eliminar la caries, podría ser necesaria una corona.
- Tipos de coronas: Plata, resina compuesta en tira o zirconia.



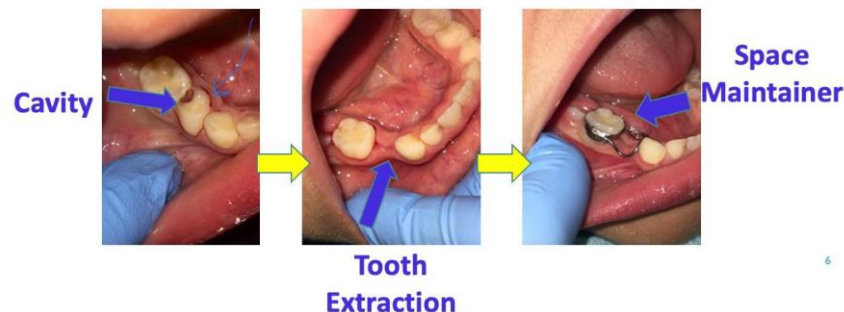
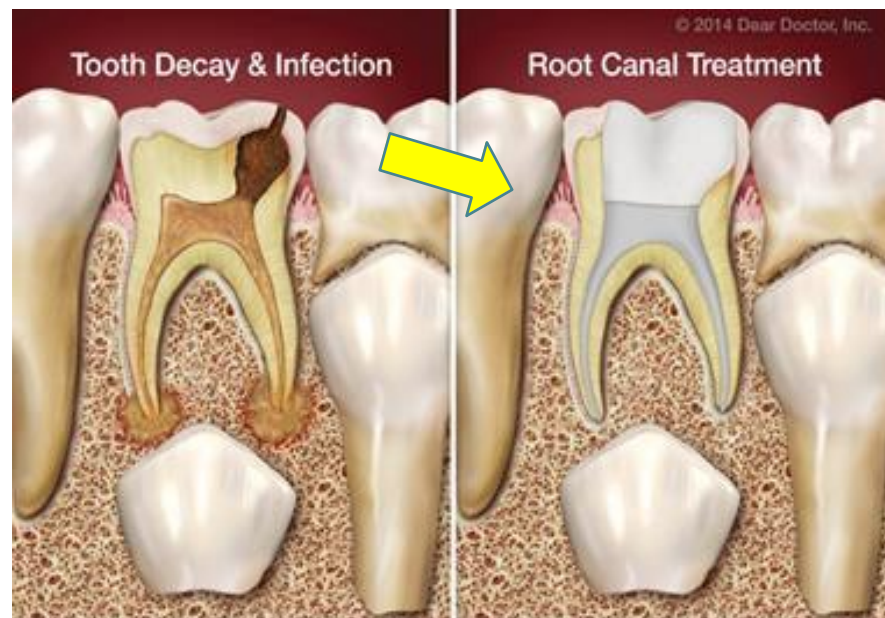
TRATAMIENTO DENTAL: *CONDUCTO RADICULAR Y EXTRACCIONES*

Endodoncia para bebés

- Si la caries está en la pulpa, es necesario limpiarla.
- Generalmente, se necesita una corona después de las

Extracciones.

- Es necesaria si la infección está en el hueso o si no queda suficiente diente después de eliminar la caries.



LAS ENFERMEDADES BUCALES SE PUEDEN PREVENIR

Recuerde que las enfermedades orales se pueden prevenir:

- Cepillarse los dientes dos veces al día
- Usar un cepillo de dientes suave y pasta dental con fluoruro
- Enfocarse en las zonas de unión entre dientes y encías
- Usar hilo dental a diario
- Evitar comer bocadillos con frecuencia
- Evitar el alcohol y el tabaco
- Visitar al dentista cada seis (6) meses (o más si es necesario)



REFERENCIAS

1. American Academy of Pediatric Dentistry. (n.d.). *American Academy of Pediatric Dentistry*. <https://www.aapd.org>
2. American Dental Association. (n.d.). *MouthHealthy*. <https://www.mouthhealthy.org>
3. American Dental Association. (n.d.). *Nutrition during pregnancy*. MouthHealthy. <https://www.mouthhealthy.org/life-stages/pregnancy/nutrition-pregnancy>
4. Centers for Disease Control and Prevention. (2022, April 6). *Oral health*. https://www.cdc.gov/oral-health/about/?CDC_AAref_Val=https://www.cdc.gov/oralhealth/basics/index.html
5. U.S. Department of Health and Human Services, Office of Disease Prevention and Health Promotion. (n.d.). *Oral conditions – Objectives*. Healthy People 2030. <https://health.gov/healthypeople/objectives-and-data/browse-objectives/oral-conditions>

REFERENCIAS 2

6. National Institute of Dental and Craniofacial Research. (2021). *Oral health in America: Advances and challenges*. <https://www.nidcr.nih.gov/oralhealthinamerica>
7. California Department of Health Care Services. (n.d.). *Denti-Cal*. <https://www.dhcs.ca.gov/services/Pages/Denti-Cal.aspx>
8. World Health Organization. (2013). *Oral health surveys: Basic methods* (5th ed.). <https://www.who.int/publications/i/item/9789241549028>
9. World Health Organization. (2012, November 22). *Oral health: WHO video resource* [Video]. YouTube. <https://youtu.be/utXcl3FqzeM>



School of
Dentistry