

# LA SALUD ORAL Y EL ENVEJECIMIENTO

## INFORMACIÓN PARA CUIDADORES



## USO DE LA SEDA DENTAL

### La salud oral y las personas mayores

Si ayuda a alguien de manera regular con el cuidado de la salud oral, esta hoja informativa es para usted. Cuenta con sugerencias prácticas sobre cómo guiar u ofrecer cuidado directo, así como con consejos que pueden facilitar la tarea. La salud oral es importante para las personas de todas las edades. Una boca sana ayuda a que las personas puedan disfrutar de su comida, masticar mejor, comer bien y evitar el dolor y la pérdida de dientes. Con una buena higiene oral y consultas regulares al dentista, las personas mayores pueden mantener su salud oral a lo largo de su vida.

### Uso de la seda dental

La seda dental elimina la placa entre los dientes donde el cepillo de dientes no puede alcanzar. Si no se elimina, la placa dental puede acumularse y causar caries y enfermedad de las encías.

Si la persona a quien cuida puede usar la seda dental, asegúrese de que:

- siga la guía paso a paso (vea la próxima página),
- utilice instrumentos que puedan facilitar el uso de la seda dental,
- use la seda dental de manera regular.

### ¿Qué tipo de seda dental?

- Todos los tipos de seda –con cera, sin cera, con sabor o sin él– hacen lo mismo. Use la que más le guste a la persona a quien cuida.

### ¿Qué pasa si es difícil usar la seda dental?

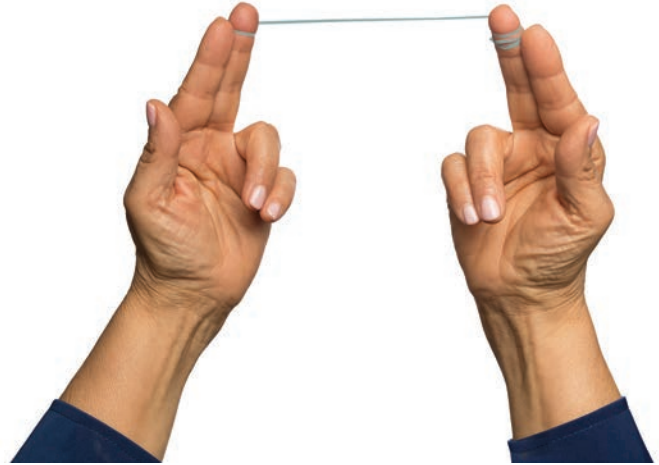
- Si es difícil usar la seda dental, existen instrumentos que pueden ayudar (vea la página interior).



## Uso de la seda dental paso a paso

Si la persona a quien cuida puede usar la seda dental, a continuación le indicamos los pasos que debe seguir:

- Use un pedazo de seda dental de aproximadamente dos pies de largo (60 cm). Enrolle el pedazo de seda alrededor del dedo medio de cada mano.
- Tome la seda entre el pulgar y el dedo índice de cada mano.
- Introduzca la seda dental entre los dientes suavemente hasta que alcance la línea de las encías. (No introduzca la seda con fuerza, esto podría lesionar las encías.)
- Haga una curva en forma de “C” con la seda dental alrededor de cada diente, manteniendo contacto con el lado del diente. Deslice la seda hacia arriba y hacia abajo por debajo de la encía.
- Haga esto para ambos lados de cada diente, un lado a la vez. Al ir de un diente a otro, ajuste la seda dental un poco para que siempre use una parte limpia de la seda en cada diente.
- Asegúrese de pasarse la seda dental por todos los dientes, incluida la parte de atrás de los últimos dientes en cada lado.
- Utilice los instrumentos que facilitan el uso de la seda dental de ser necesario.



Si la persona a quien cuida no puede pasarse la seda dental, tendrá que hacerlo por ella. Aquí le damos algunas sugerencias que pueden ayudarle:

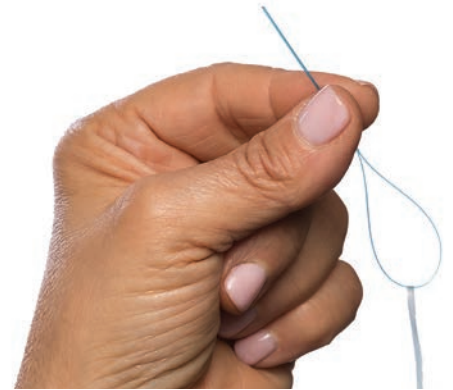
- Encuentre una posición cómoda para ambos. Una de las maneras más fáciles de pasarle la seda dental a otra persona es pedirle que se acueste en la cama mientras usted se arrodilla o se sienta junto a ella.
- Asegúrese de tener seda dental, instrumentos para facilitar el uso de la seda dental y guantes desechables.
- Siga las instrucciones paso a paso del uso de la seda dental (página anterior) y, si es necesario, use instrumentos que le hagan más fácil usarla.

### Instrumentos para facilitar el uso de la seda dental

- Los portahilo (seda) dental mantienen la seda firmemente en su lugar.
- Los enhebradores de seda dental ayudan a pasar la seda por espacios reducidos como alrededor de un puente fijo.
- Los irrigadores dentales (conocidos en inglés como *dental water jets* o *water flossers*) ayudan a limpiar entre los dientes y alrededor de los implantes dentales y los puentes.
- Los cepillos interdentes son cepillos muy pequeños diseñados especialmente para limpiar entre los dientes.



Portahilo (seda) dental



Enhebrador de seda dental



Irrigador dental



Cepillo interdental

## Las consultas al dentista

La persona a quien cuida debe tener consultas dentales regulares. Las limpiezas profesionales son tan importantes como el cepillado y el uso de seda dental en casa. Los exámenes regulares pueden identificar problemas en una etapa temprana, antes de que causen dolor innecesario. Antes de cada cita, asegúrese de tener una lista actualizada de medicamentos, alergias conocidas y cualquier información relacionada con el seguro o la facturación.

En estas consultas, el dentista o higienista dental puede sugerir una rutina de higiene oral que sea más llevadera para la persona a quien cuida. El dentista también puede recetar una pasta de dientes o un enjuague bucal especial para ayudar a prevenir las caries, o un enjuague bucal para combatir los gérmenes que causan la enfermedad de las encías. Siga las indicaciones del dentista.

Instituto Nacional de Investigación Dental y Craneofacial • 1-866-232-4528 • [www.nidcr.nih.gov](http://www.nidcr.nih.gov)

*Esta publicación se puede reproducir sin necesidad de pedir autorización.*

La presentación de cualquier producto en particular en estos materiales no constituye un respaldo o una recomendación por parte del gobierno federal de los Estados Unidos.



julio 2019