

Sonríe sano



Guía de higiene oral para
personas con
discapacidad visual



FACULTAD DE
ODONTOLOGÍA
UNIVERSIDAD DE CHILE

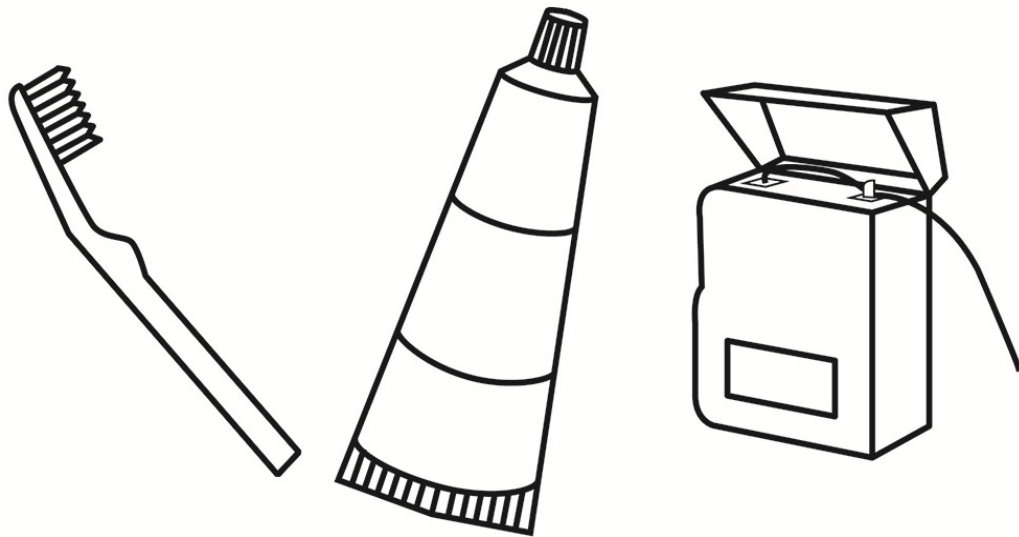
¿Por qué debo mantener una buena higiene oral?

- **Previene la aparición de caries.**
- **Previene enfermedades de las encías (sangrado, inflamación).**
- **Previene enfermedades de los tejidos que soportan los dientes.**

¿Cómo mantengo mi boca sana?

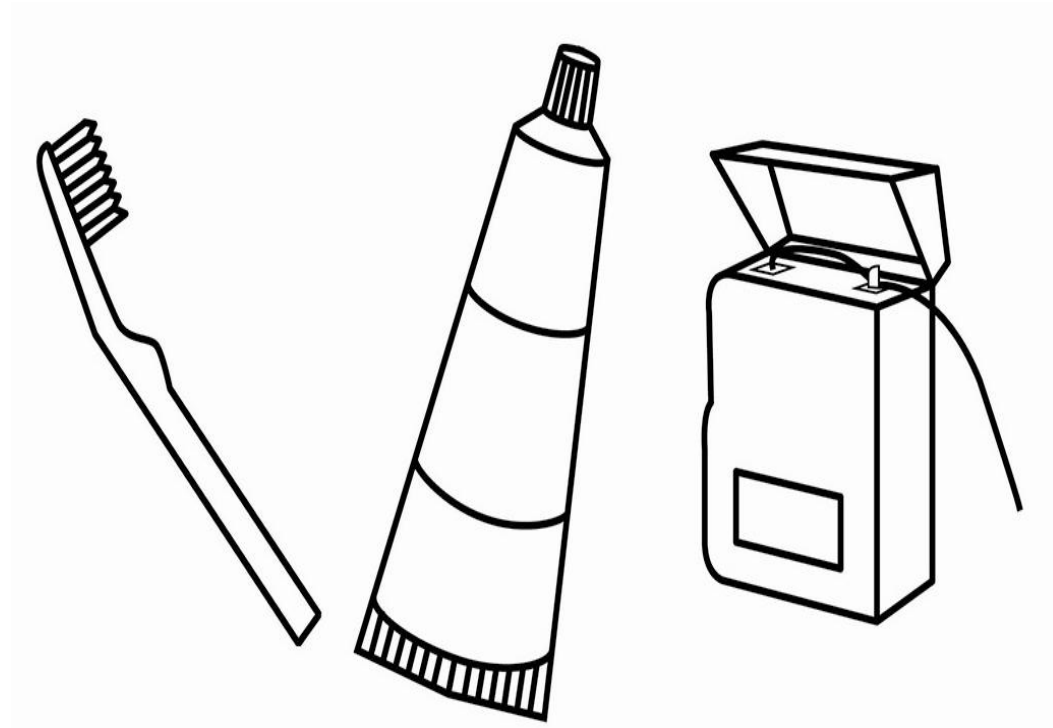
- **Acuda a control con su dentista cada 6 meses.**
- **Reduzca el consumo de alimentos azucarados.**
- **Mantenga diariamente una buena higiene oral.**

Elementos necesarios para realizar una correcta higiene oral.



- 1. Cepillo dental con filamentos suaves.**
- 2. Pasta dental que contenga entre 1.450 y 1.500 ppm de flúor.**
- 3. Seda dental.**

تتكون من ثلاثة أجزاء هي
الفرشاة، المعجون، والفرشاة
التي تستخدمها لتنظيف أسنانك.



تستخدم الفرشاة والمعجون
لتنظيف أسنانك، بينما
تستخدم الفرشاة الكهربائية
لتنظيف أسنانك.

تستخدم الفرشاة والمعجون
لتنظيف أسنانك، بينما
تستخدم الفرشاة الكهربائية
لتنظيف أسنانك.

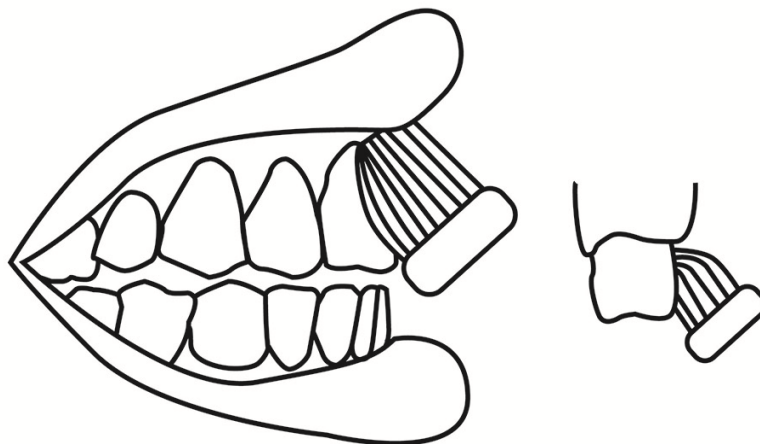
تستخدم الفرشاة والمعجون
لتنظيف أسنانك، بينما

Secuencia de higiene oral

1. Tome su cepillo de dientes y póngale una cantidad de pasta similar al tamaño de una arveja.

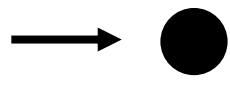


2. Posicione su cepillo inclinado sobre la zona externa de sus dientes, bajo el borde de la encía.

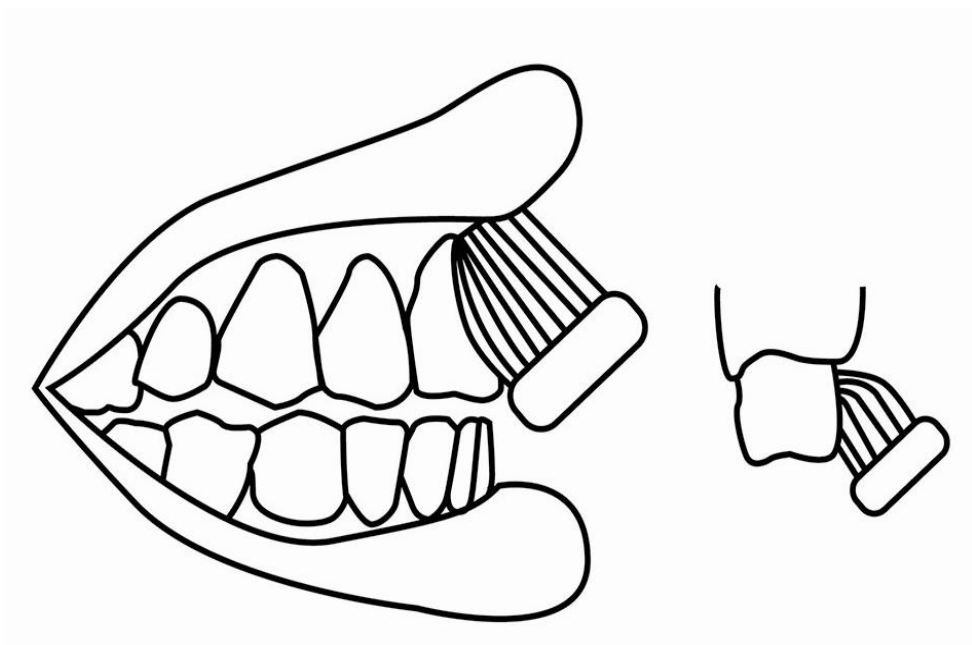


Braille text line 1

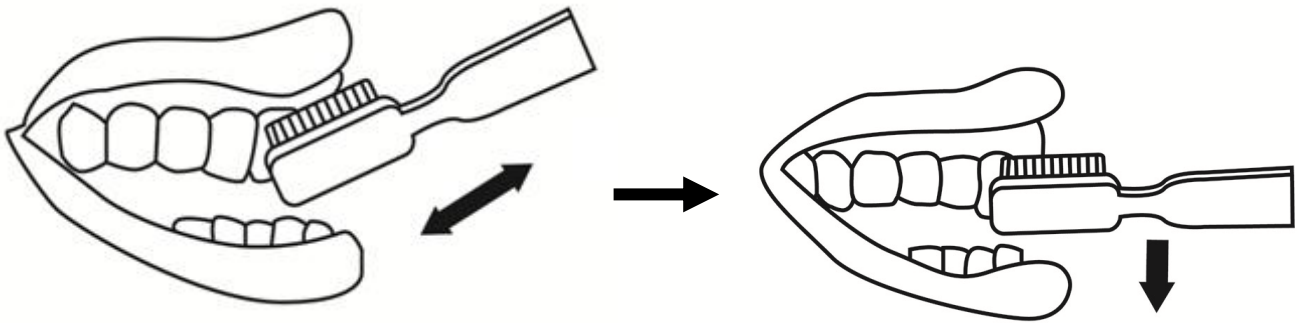
Braille text lines 2-4



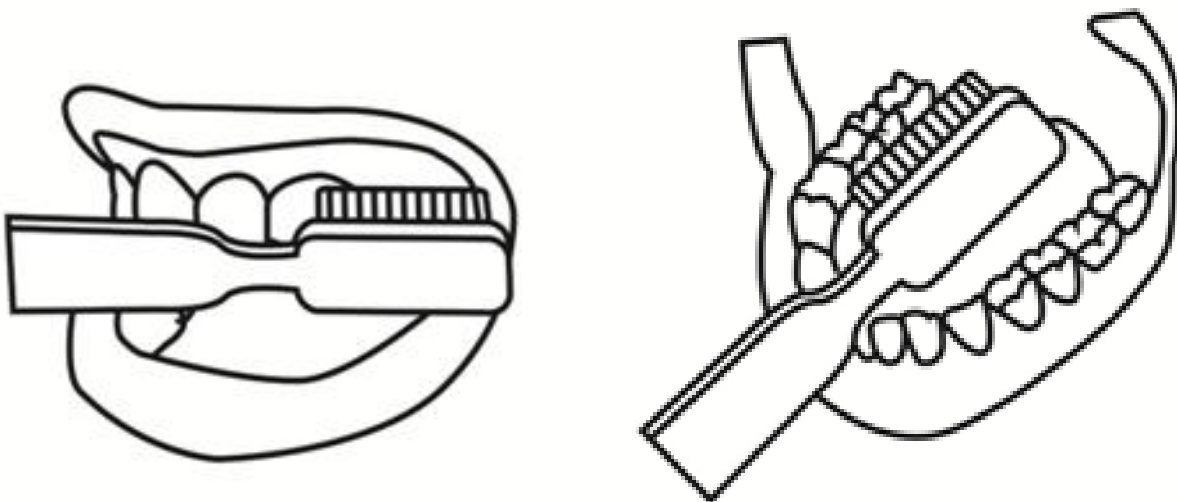
Braille text lines 5-7



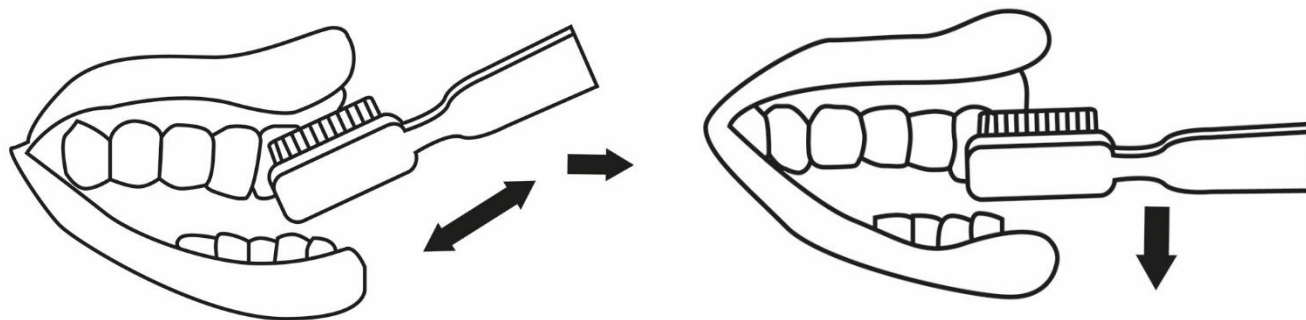
3. Realice un movimiento de vibrado horizontal suave y luego un movimiento de barrido.



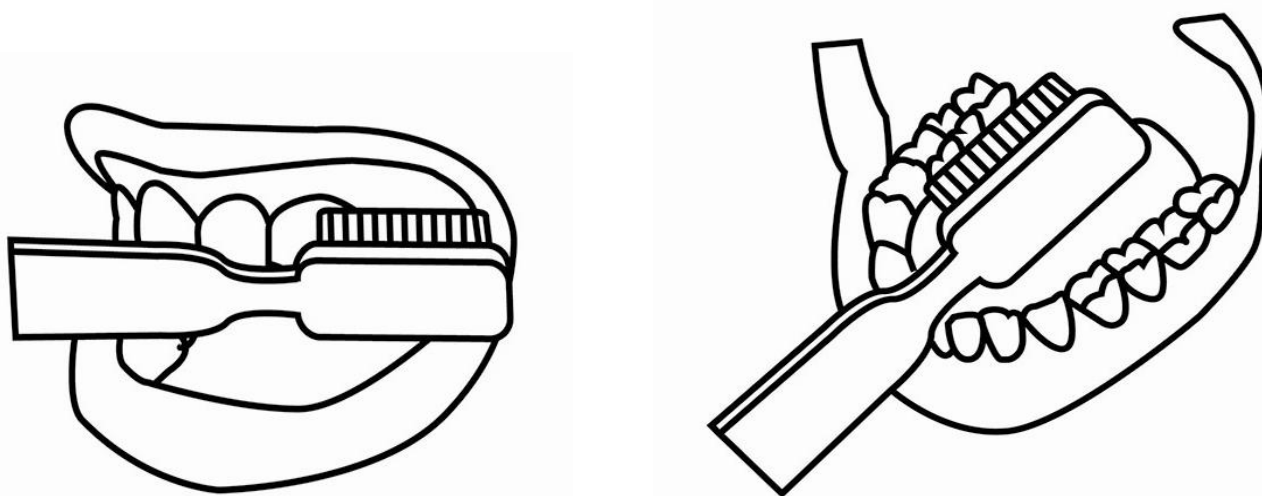
4. De esta forma, limpie todas las partes externas e internas de sus dientes.



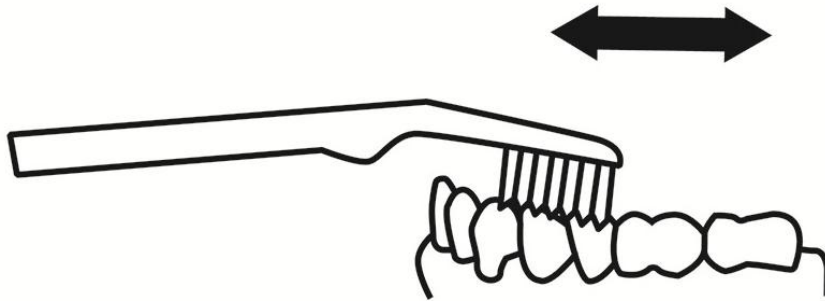
Handwritten Braille text consisting of approximately 15 lines of characters.



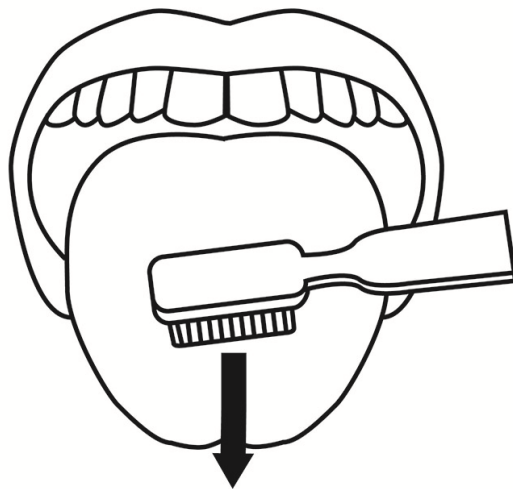
Handwritten Braille text consisting of approximately 15 lines of characters.



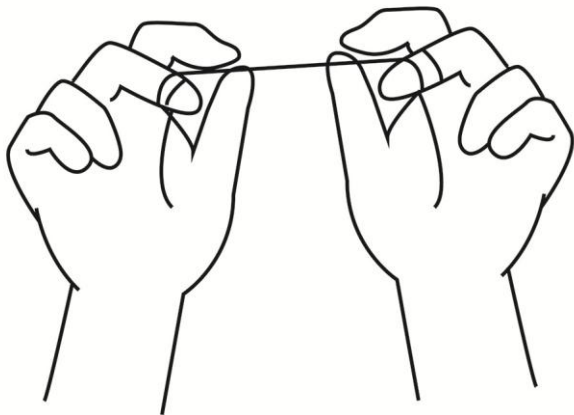
5. Cepille las zonas masticatorias de sus dientes.



6. Limpie su lengua realizando un movimiento de barrido hacia afuera con su cepillo de dientes.



7. Utilice seda dental para limpiar el espacio entre sus dientes. Tome un trozo de seda dental y deslícelo suavemente por una cara del diente.



8. Luego vuelva a introducir la seda en el mismo lugar para limpiar el diente vecino.

Consejos prácticos

- **Cepille sus dientes al menos 2 veces al día, después de cada comida y antes de dormir.**
- **El cepillado debe demorar el tiempo necesario para limpiar todos sus dientes.**
- **Cambie su cepillo de dientes cuando note que está en mal estado.**

Clínica de cuidados especiales, Universidad de Chile. Av. La Paz 750, segundo piso norte, Santiago de Chile.

Fono: 56 – 229785019

**Autor: Dra. Carolina Muñoz N., Cirujano dentista.
Caro.almunoz@gmail.com
Imagen digital: Daniel Esteve Mañá.
Impresión braille: www.bibliociegos.cl**

Referencias

Chowdary P, Uloopi K, Vinay C, Rao W, Rayala C. Impact of verbal, Braille text, and tactile oral hygiene awareness instructions on oral health status of visually impaired children. *Journal of indian society of pedodontics and preventive dentistry* [Internet]. 2016 [cited 12 September 2017]; 34(1):43-47. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26838147#>

Smutkeeree A, Rojlakkanawong N, Yimcharoen V. A 6-month comparison of toothbrushing efficacy between the horizontal Scrub and modified Bass methods in visually impaired students. *Int J Paediatr Dent*. 2011 Jul; 21(4):278–83.

Higiene bucal en personas en situación de discapacidad. Consejos para los cuidadores. [Internet]. Santiago de Chile.: Departamento de Salud Bucal, División de Prevención y Control de Enfermedades. Subsecretaría de Salud Pública, Ministerio de Salud.; 2013 [cited 12 October 2017]. Available from: <http://www.senadis.cl>

Guía clínica, Salud Oral Integral para Menores de 20 años en Situación de Discapacidad que Requieren Cuidados Especiales en Odontología [Internet]. Santiago de Chile.: MINSAL; 2012 [cited 19 October 2017]. Available from: <http://web.minsal.cl>

