

Querido paciente, soy
**tu Higienista
Dental**

10
Consejos
de tu
Higienista



ASOCIACIÓN ASTURIANA DE
HIGIENISTAS BUCODENTALES

HIDES
Asturias

Querido paciente, soy
tu Higienista Dental

y este
es el consejo de
hoy para ti...

Espera entre 20-30 minutos para **cepillarte** los dientes después de cada comida, así recuperarás el PH



Cambia tu **cepillo** de dientes cada 3 meses, siempre que esté deteriorado o después de pasar un proceso vírico o infeccioso

Usa seda dental una vez al día

No olvides **cepillar** tu lengua y las mucosas adyacentes

Intenta no hacer un **cepillado** inferior a 3 minutos



ASOCIACIÓN ASTURIANA DE
HIGIENISTAS BUCODENTALES

HIDES
Asturias

Querido paciente, soy
tu Higienista Dental

y este
es el consejo de
hoy para ti...

Usa siempre un cepillo de cerdas medias o suaves, siempre adecuado a cada edad y/o situación y renuévalo cada 3 meses.



Pide consejo a tu higienista para saber exactamente que productos son los que más te convienen.

Utiliza la seda y/o los cepillos interdentes al menos una vez al día para realizar una correcta higiene entre los dientes.



ASOCIACIÓN ASTURIANA DE
HIGIENISTAS BUCODENTALES

HIDES
Asturias

Querido paciente, soy tu Higienista Dental

Los problemas orales más comunes que pueden aparecer en nuestros pacientes más mayores y qué hacer para prevenirlos :

Enfermedades de las encías y por tanto movilidad y pérdida dental

Caries radicular

Sequedad de boca derivada del consumo de medicamentos, candidiasis oral y problemas de oclusión



Es muy importante que notifiques a tu odontólogo e higienista , la lista de los medicamentos que estás tomando

Los antihipertensivos y anti-convulsionantes afectan a las encías. Y otros , como los bifosfonatos , pueden tener muchas contraindicaciones en los tratamientos orales si no conocemos que se estén usando

Sensibilidad dental debido a la retracción de la encía

Infórmanos siempre



ASOCIACIÓN ASTURIANA DE
HIGIENISTAS BUCODENTALES

HIDES
Asturias

Querido paciente, soy tu Higienista Dental

Debes tratar y reestablecer por completo tu salud oral antes de someterte a cualquier tratamiento con radioterapia o quimioterapia

Visita a tu dentista

Utiliza dentífricos y enjuagues con gran aporte de flúor y sin alcohol

Problemas orales que pueden aparecer en nuestros pacientes bajo tratamientos con radioterapia o quimioterapia y cómo prevenirlos

Realiza una revisión de control al menos cada 6 meses y una fluoración tópica mensual

Durante los tratamientos de radioterapia y quimioterapia pueden producirse complicaciones orales que conviene supervisar, como pueden ser : inflamación de los tejidos de la boca, reducción de la secreción salival o aparición de aftas y úlceras bucales . Consúltanos



ASOCIACIÓN ASTURIANA DE
HIGIENISTAS BUCODENTALES

HIDES
Asturias

Querido paciente, soy tu Higienista Dental

Consejos sobre la Higiene bucodental en los niños desde su nacimiento

En el recién nacido , después de cada toma , limpiar las encías, lengua y mucosas con una gasa húmeda. No mojar nunca el chupete en miel o azúcar

Con el nacimiento de los primeros dientes , deben ser los padres quienes realicen el cepillado al niño, hasta los 3-4 años

Usar siempre un cepillo de dientes adecuado a su edad

Los niños, a partir de los 4 años, cepillarse solos para crear el hábito y supervisar después por un adulto

Son necesarias las revisiones al dentista en cuanto salgan los primeros dientes

Revisión cada 6 meses, con aplicación de flúor tópico según propensión a las caries

Realización de sellados de dientes definitivos para prevenir de la caries , siempre y cuando el facultativo lo recomiende



El dentista es un médico más y hay que crear en el niño, el hábito de acudir a él



ASOCIACIÓN ASTURIANA DE
HIGIENISTAS BUCODENTALES

HIDES
Asturias

Querido paciente, soy tu Higienista Dental

Consejos sobre la Higiene bucodental para embarazadas

Acude a tu dentista un par de veces durante el periodo de gestación

Si te sangran o crecen las encías, acude a tu dentista

Realiza una minuciosa higiene oral y utiliza pastas de dientes fluoradas

Ingiere alimentos saludables y ricos en calcio. Evita los dulces y el tabaco

La enfermedad de las encías no controlada, aumenta el riesgo de parto prematuro

Los cambios hormonales, pueden afectar a tu saliva y en consecuencia a tus dientes

Una infección oral, puede ser más perjudicial para tu bebé que una radiografía o un antibiótico

En caso de náuseas o de vómitos, debes enjuagarte con agua y esperar 20 minutos para cepillarte los dientes

Consejos de
tu higienista

Durante el embarazo, puedes realizar sin problemas tratamientos dentales. La anestesia no afecta al bebé



ASOCIACIÓN ASTURIANA DE
HIGIENISTAS BUCODENTALES

HIDES
Asturias

Querido paciente, soy
**tu Higienista
Dental**

Estas son las coberturas asistenciales
para embarazadas en atención primaria

En la semana 16: tu dentista/higienista te valorarán el estado de salud oral y periodontal. Recibirás instrucciones de higiene oral y dietéticas

En la semana 20-26: tu higienista realizará una profilaxis, fluoración y refuerzo de las instrucciones recibidas en la primera visita

*Consejos de
tu higienista*



La semana 4^a a 6^a posparto
Refuerzo en las actividades preventivas: Higiene oral y dieta, indicaciones de la higiene para tu bebé, lactancia materna y uso correcto de biberones y chupetes



ASOCIACIÓN ASTURIANA DE
HIGIENISTAS BUCODENTALES

HIDES
Asturias

Querido paciente, soy tu Higienista Dental

Consejos sobre la higiene bucodental para diabéticos

Si tienes diabetes, tienes más riesgo de sufrir la enfermedad de las encías. Esto puede empeorar tu diabetes y aumentar el riesgo de padecer complicaciones cardiovasculares

Visita a tu dentista y realiza una limpieza de boca cada 6 meses

Evita el tabaco y el alcohol.
Ambos son factores de riesgo

Utiliza un enjuague antibacteriano, fluorado y sin alcohol, además de la seda dental o los cepillos interproximales

Acude a tu clínica dental si detectas inflamación, sensibilidad, enrojecimiento o sangrado de encías

La diabetes puede provocar el síndrome de boca seca y la aparición de aftas y úlceras bucales que son muy dolorosas para el paciente y difíciles de curar

Realiza una minuciosa higiene oral y lleva un control estricto de tus niveles de glucemia



*Consejos de
tu higienista*



ASOCIACIÓN ASTURIANA DE
HIGIENISTAS BUCODENTALES

HIDES
Asturias

Querido paciente, soy
**tu Higienista
Dental**

Consejos sobre la higiene bucodental
mientras se sigue un tratamiento de ortodoncia

Es probable que tengas ciertas dificultades a la hora de realizar tu higiene oral diaria.

Hay productos específicos para la higiene bucodental en tratamientos de ortodoncia, tu higienista te recomendará los más adecuados para ti.



*Consejos de
tu higienista*

No llevar una correcta higiene bucodental puede provocar caries, inflamación de las encías, sangrado, dolor, aftas y úlceras, o mal aliento y sabor de boca

Durante el tratamiento de ortodoncia debes extremar las atenciones con tu boca.



ASOCIACIÓN ASTURIANA DE
HIGIENISTAS BUCODENTALES

HIDES
Asturias

Querido paciente, soy tu Higienista Dental

Consejos sobre la higiene bucodental para deportistas

La práctica de deporte de manera intensa puede afectar a tu salud oral

Los problemas bucales pueden afectar al rendimiento deportivo

Algunas lesiones articulares o musculares, pueden ser consecuencia de problemas o infecciones dentales

Un control en la dieta, una correcta y minuciosa higiene oral y revisiones dentales frecuentes, pueden ser nuestros mejores aliados para ganar esa competición. Tu boca también hace deporte contigo

La respiración oral, el estrés, y la deshidratación que se producen realizando una actividad deportiva, reduce la producción de saliva y por tanto puede favorecer la aparición de caries

La saliva es nuestro mejor protector y la falta de ella puede ser un gran problema.

La excesiva ingesta de carbohidratos, bebidas isotónicas y gaseosas, zumos envasados y batidos, pueden provocar erosión en el esmalte provocando caries y sensibilidad dental



*Consejos de
tu higienista*



ASOCIACIÓN ASTURIANA DE
HIGIENISTAS BUCODENTALES

HIDES
Asturias