

Cuidar la boca es vital para la salud

Plena inclusión Castilla y León trabaja cada día para mejorar la vida de las personas con discapacidad intelectual y de sus familias. Esta guía nace de sesiones de trabajo con familiares y profesionales, y ofrece información práctica y accesible para cuidar la salud, fomentar hábitos saludables y apoyar la inclusión de todas las personas.

Una buena higiene evita dolor, infecciones, problemas al comer y visitas urgentes al dentista.



Nutrición y saliva: aliados de tus dientes

Comer alimentos frescos y bajos en azúcar ayuda a mantener dientes y encías sanos.

Beber agua con frecuencia favorece la producción de saliva, que protege los dientes y neutraliza ácidos.

Comer alimentos crudos es muy bueno para la salud bucodental.

Comer **arándanos y queso es muy bueno** para tener una boca sana Siempre deben comerse juntos.

Si una persona tiene habitualmente la **boca seca** debe aumentar el consumo de agua, revisar medicación y reforzar la higiene.

Si una persona tiene **exceso de saliva** se recomienda ir a un logopeda puede ayudar a mejorar el control muscular.

Otro consejo para generar menos saliva consiste en **respirar por la nariz** y poner la lengua pegada al paladar.

La rutina diaria

Lava los dientes dos veces al día, mejor después de las comidas.

La limpieza más importante es la de la noche.

Haz el cepillado siempre en el mismo sitio y a la misma hora para crear hábito.



Cómo ayudar al cepillado

Consejos para el familiar o el cuidador en la salud bucodental.

Si la persona con discapacidad intelectual elije qué familiar o cuidador apoya en la higiene bucal será más fácil el cepillado.

Posición cómoda

- Elige un lugar donde la persona con discapacidad esté tranquila.
- Ponte detrás de la persona.
- Su cabeza puede apoyarse en tu pecho o en el respaldo de la silla.
- Si muerde el cepillo, puedes usar un abre-bocas casero o uno de goma blanda.

Pasos del cepillado

1. Pon una pequeña cantidad de pasta, del tamaño de un guisante.
2. Limpia la parte exterior de los dientes de arriba a abajo.
3. Limpia la parte interior.
4. Limpia las muelas, donde masticamos.
5. Cepilla lengua e interior de mejillas suavemente.
6. Usa cepillo interdental o seda si es posible.

**NO ENJUAGAR
CON AGUA
DESPUES DEL
CEPILLADO**

El material adecuado

Consejos para una buena higiene.

Cepillo

- Cerdas de dureza media.
- Cambiar cada 2 o 3 meses o si está deformado el cepillo, no se debe morder el cepillo.
- El cepillo eléctrico es muy recomendable.

Pasta de dientes

- Con flúor.
- Si la pasta hace mucha espuma o produce náuseas se debe mojar el cepillo en enjuague sin alcohol o usar muy poca pasta.

Hilo dental

- Se debe usar hilo dental o cepillos interproximales al menos una vez al día para eliminar la placa entre los dientes.



El dentista es el gran aliado

Una buena salud bucodental reduce el dolor, mejora la alimentación, la autoestima y la salud general.

1 Visitas regulares

- Revisión cada 6 meses.
- Si hay caries o problemas de encías: cada 3 meses.
- Busca un dentista con experiencia en pacientes con necesidades especiales.
- Las revisiones evitan tratamientos largos o invasivos.

2 Señales de alarma

- Encías rojas, inflamadas o sangrantes.
- Mal aliento.
- Dientes que se mueven.
- Manchas blancas en los dientes (inicio de caries).
- Dolor al masticar.

3 Qué hacer ante un golpe

- Siempre ir al dentista, aunque no haya dolor o no se note nada.
- Si se rompe un diente definitivo o si se cae entero se debe guardar el fragmento en leche, suero o saliva.
- Si hay sangrado se debe presionar con una gasa.



Pº Hospital Militar, 40. Local 34 • 47006-Valladolid
Teléfono: 983 320 116
E-mail: plenainclusiuncyl@plenainclusiuncyl.org
www.plenainclusiuncyl.org



Colaboran:



Guía rápida para familias y cuidadores

Mantener una buena salud bucodental en personas con discapacidad intelectual requiere un enfoque adaptado, rutinario y constante

