

# LA SALUD DE SU BOCA

Por

Andrés BARROS Pérez-Cotapos

Capitán de fragata SD,

Armada de Chile



**E**L CUIDADO de su boca y muy especialmente la de sus hijos, es una responsabilidad que Ud. no puede eludir. La salud

bucal en Chile es pésima y jamás podrán existir medios suficientes para mejorarla si Ud. no colabora con sí mismo y su grupo familiar o social.

Los países más desarrollados basan sus métodos de salud bucal en programas de educación adecuada para sus ciudadanos. Los servicios odontológicos están para corregir lo inevitable que desgraciadamente siempre estará presente, pero es increíble lo que Ud. puede lograr si lee hoy mismo atentamente estas indicaciones y las pone en práctica en su hogar, en su barrio, en sus Juntas de Vecinos, Centros de Madres, colegios, cuarteles, etc.

Sólo así se podrá encontrar al cabo de un tiempo una familia, una comunidad sana, y Ud. ahorrará tiempo, dinero y sufrimientos.

Propague estas ideas. De su interés depende la salud del país. No espere que esta campaña la inicie el vecino. La responsabilidad es suya.

## I. LIMPIEZA DE LA BOCA Y LOS DIENTES

### I.1.—¿Por qué debo lavarme los dientes?

La limpieza correcta y periódica de la boca y los dientes ayuda a prevenir todo tipo de enfermedades. Inclusive en varios tipos de enfermedades de la boca se recomiendan métodos especiales de limpieza.

La higiene de su boca significa Salud Bucal y la Salud Bucal favorece la Salud General.

### I.2.—¿Cuándo debo lavarme los dientes?

Los dientes deben lavarse después de cada comida, después de cada ingestión de alimentos.

Mínimo un número de dos veces al día: después del desayuno y después de comer, antes de irse a dormir. Recuerde esto: "Después de la ingestión de alimentos".

De nada sirve hacer lo que muchos, lavarse los dientes al levantarse y antes de tomar desayuno, ya que su boca quedará con restos de alimentos que entrarán después de pocos minutos en descomposición facilitando las caries. Por eso el aseo se hace "después de desayunar".

Si por razones de trabajo o de convivencia Ud. no puede hacer una limpieza adecuada después de haber ingerido algo, por lo menos enjuague bien su boca para eliminar restos de alimentos que quedarán entre sus dientes. No los deje ahí, pues se descompondrán y sus dientes pagarán su descuido. Esto es de mucha importancia que se inculque a los niños ya que ellos siempre comen algo en los recreos y en sus bocas quedan restos de pan, mermeladas o dulces, lo que resulta fatal. En igual detalle debe reparar toda persona que come algo entre las comidas. "No dejar restos porque se descompondrán".

### I.3.—¿Cómo debo lavarme los dientes?

Para que Ud. aprenda lo que le diremos haga la prueba inicial frente a un espejo y ponga atención en cada detalle.

Enjuague bien su boca y muestre sus dientes de tal manera que éstos contacten por sus bordes. Así los verá totalmente; Ud. comenzará el escobillado por el final de un lado, por ejemplo: con las últimas muelas (molares) del lado izquierdo. Va avanzando paulatinamente hasta llegar a los dientes de adelante. Después hace lo mismo con el otro lado, en este caso el derecho, de los molares hasta los de adelante (incisivos). Esto se hace sin abrir la boca y con movimientos de la escobilla en sentido vertical, con una pequeña rotación, es decir, en los dientes de arriba llevando la escobilla en rápidos movimientos circulares de arriba abajo, y en los de abajo, de abajo arriba. Para que Ud. recuerde, siempre desde la encía al diente. "De rojo a blanco". En los sectores donde hay encía, por ningún motivo pasar la escobilla de atrás adelante porque ésta se pasará a llevar. Siempre de "Rojo a blanco". Con pequeñas y rápidas rotaciones de media vuelta.

En esta primera parte Ud. ha limpiado las caras de afuera de sus dientes. Para limpiar las caras de dentro, Ud. abre su boca y realiza los mismos movimientos, siempre de "Rojo a blanco".

Las caras de arriba de los molares y los bordes de los dientes de adelante, Ud. los limpia con movimientos de atrás hacia adelante, es decir, en sentido horizontal. Acá se hace este movimiento porque no hay encía.

Es muy importante lo que insistimos, no hacer otro movimiento que el de media rotación de "Rojo a blanco" donde exista encía. En esta forma las cerdas de la escobilla se meten entre los dientes y arrastran los restos de alimentos. Otro movimiento introducirá a presión los alimentos entre los dientes y no servirá.

Recuerde, siempre de rojo a blanco.

### I.4.—¿Cuánto demora un aseo adecuado?

Un correcto aseo de la boca demora alrededor de tres minutos. Así se cubren todos los sectores y se asegura una higiene adecuada. Ud. debe terminar con un enjuagatorio para eliminar las pastas o polvos dentales. (Hablabamos de ellos en el próximo capítulo).

Sacuda su escobilla y déjela en su vaso con las cerdas hacia arriba. Así se secará y no guardará humedad ni bacterias.

### I.5.—¿Cómo debo asear los aparatos dentales que llevo en mi boca?

Si se poseen aparatos para corregir defectos de posición de los dientes, se debe hacer el aseo de acuerdo a las indicaciones que entregará el especialista (Ortodoncista).

Si se poseen coronas o puentes (prótesis fijas) debe hacerse un prolijo aseo tal como si se tratara de una dentadura normal.

Las prótesis deben limpiarse cuidadosamente fuera de la boca. El aseo se hace con escobilla de dientes, agua y jabón. En las cerdas se puede colocar también un poco de detergente del que se usa para lavar. Limpie con su escobilla todos los vericuetos posibles, no deje

sector sin escobillar. Si Ud. posee una placa total (si no tiene Ud. dientes naturales ya en su boca), debe además de la placa masajear sus encías con los dedos. Esto para estimularlas, ya que quedan cubiertas muchas horas por la placa. No escobille sus encías, haga sólo masajes. Esto debe hacerse el mismo número de veces indicados (por lo menos dos). Además, enjuagarse cada vez que se coma algo entre comidas.

Si su prótesis es parcial, es decir si posee Ud. todavía algunos dientes naturales en su boca, debe hacerse un aseo de estos dientes en la forma que indicáramos en un comienzo. Además, masajear las zonas donde no le queden dientes. La placa la limpia tal como acabamos de decir.

## II. ESCOBILLAS DE DIENTES Y ELEMENTOS DE LIMPIEZA

### II.1.—¿Para qué sirve la escobilla?

La escobilla o cepillo de dientes sirve para limpiar los dientes y la boca, además para hacer masajes en las encías que rodean a los dientes.

### II.2.—¿Qué formas de escobillas existen?

Existen escobillas de cerda natural y artificial, ambas se fabrican en modelos para adultos y para niños. Los tamaños ideales de adultos son con cabezas de tres a tres y medio centímetros. Para niños las hay de dos y medio centímetros. El largo y grosor de las cerdas son de acuerdo a cepillos o escobillas duras, medianas y suaves. Las escobillas de cerda artificial (nylon) son más durables.

Las escobillas duras se recomiendan en personas con boca, dientes y encías sanas.

La escobilla debe cuidarse y limpiarse adecuadamente. Sacudirla después de usarla y guardarla en un vaso con su cabeza hacia arriba. Así se seca bien y se reduce la formación de bacterias.

Un aseo adecuado y conveniente cuidado hace que una escobilla dure alrededor de 3 a 4 meses. Cuando notemos que ha perdido la firmeza de las cerdas, deberemos cambiarla.

### II.3.—¿Qué medios de limpieza existen?

En el comercio encontramos pastas, polvos y elixires dentales. Ellos sirven para activar y mejorar los efectos de limpieza de una escobilla usada como ya indicáramos, para mejorar el aliento, para refrescar la boca y para evitar la saburra (capa blanca y pastosa que se acumula en los cuellos de los dientes de personas desaseadas). Debemos fijarnos mucho en esta saburra ya que ella es responsable de caries e inflamaciones de las encías. Una persona, especialmente niños, con tendencia a acumular esta pastosa saburra, deberá poner mucho más atención a su aseo o pagará caras consecuencia con su salud bucal.

No se debe uno confiar en las virtudes maravillosas que acompañan la propaganda de algunas pastas. Estas sólo ayudan el aseo que hace la escobilla convenientemente usada. Los elixires sólo cumplen funciones de agrado, refrescan la boca y mejoran el aliento en el momento de usarse. Deje el uso de elixires a indicaciones especiales de su dentista o sólo espere de ellos un agrado pasajero.

Al terminar su aseo es conveniente hacer pasar buchadas de agua entre los dientes con restos de pasta disuelta, esto activará la limpieza.

Recuerde: "El verdadero aseo lo hace el cepillo de dientes usado con la técnica descrita. Pastas y elixires sólo ayudan a esta labor".

## III. ALIMENTACION Y SALUD BUCAL

La salud bucal está influenciada poderosamente por el tipo de alimentación. Si esta resulta insuficiente, tendremos un terreno apto para todo tipo de enfermedades.

Se debe tener cuidado ya en los períodos de embarazo y cuidar a la futura madre con una alimentación adecuada pues ella está formando a su hijo. Igualmente cuidar de sus enfermedades porque ellas pueden influir posteriormente en el niño que se está formando.

No sólo interesa el tipo de alimentación, sino igualmente su calidad que debe

ajustarse a las normas de la higiene en los envases, preparación de alimentos y almacenaje de éstos. Mucho cuidado con la forma cómo se guardan los alimentos.

### III.1.—Cuáles son los principales alimentos que ayudan a una adecuada salud bucal

Leche y sus derivados, verduras, frutas, cereales, proteínas. Bien proporcionadas, constituyen elementos ideales. Son muchos los productos que permiten una alimentación adecuada. Por lo general, nosotros pensamos que sólo la carne lo es. No es así. Debemos preferir siempre los alimentos naturales a las comidas preparadas y cocinadas y especialmente aquellas que exigen un trabajo adecuado de la dentadura: verduras y frutas, especialmente.

El peor de los enemigos de la dentadura es la ingestión de alimentos o golosinas que contengan azúcar entre las horas de las comidas habituales. Serán ellos los responsables directos de la formación de caries cuando no se pueden eliminar con un correcto aseo. En caso contrario, estos productos transforman su azúcar en ácidos al quedar entre los dientes y atacan a éstos.

Tratemos de evitar caramelos, chocolates, galletas, panes. Esto es muy difícil, pues son las golosinas las que más apetece el niño y él las prefiere en los recreos o entre comidas. Nosotros mismos nos encargamos de malcriar a los chicos al regalarles este tipo de golosinas como premio. Tratemos de reducir esto al mínimo y procuremos llegar a algo que debe ser obligatorio: "Crearle al chico el hábito de enjuagarse siempre prolijamente la boca cada vez que pase el gusto que dejan estas golosinas". Si se puede hacer un aseo completo, mejor. Pero por motivo alguno no hacer nada porque el precio que pagarán los niños por el agrado será demasiado caro, "sus dientes se verán atacados por caries".

Y la advertencia debe ser tomada muy en serio en los niveles de población de más escasos ingresos, donde el pan-

cito y el agua azucarada son a veces los únicos "alimentos" ocasionalmente disponibles. La realidad es triste y cruda y ella será más trágica aún si se suma la enfermedad a la miseria. En lo que respecta a caries, ésta puede disminuirse mucho si tomamos el hábito que hemos dicho. No dejar por motivo alguno de azearse y, en el peor de los casos, enjuagarse prolijamente la boca después de comer algo.

## IV. DENTADURA DE LECHE Y CAMBIO DE DIENTES

La dentadura de leche posee una gran importancia. Ella es muchas veces desconocida o mirada en menos porque se considera "dientes que se van a cambiar". Esta dentadura es fundamental para formar buenos huesos maxilares, para guiar su crecimiento, además de una correcta formación de los dientes definitivos. Si los dientes de leche se pierden antes de tiempo se verán consecuencias delicadas en los dientes definitivos. Se podrán obtener maxilares mal desarrollados y dientes apiñados donde serán frecuentes las caries y enfermedades de las encías.

Los dientes de leche hacen su aparición entre los 6 y los 30 meses. Los dientes definitivos comienzan a asomar a los 6 años.

La erupción de los dientes trae por lo general molestias al niño. Esto no constituye una enfermedad y basta un cuidado mínimo y comprensión de su intranquilidad para que éstas pasen. El niño se pone intranquilo, molesto, llora y está irritable la mayoría de las veces. Inclusive puede notarse un poco afiebrado. En estos casos es preferible hacer una consulta oportuna si las molestias no ceden con los remedios simples y habituales.

A los 6 años, por detrás del último molar de leche, hace su aparición el primer molar definitivo, llamado por esto molar de 6 años. Este diente molar es muy importante para alinear a todo el resto de los dientes y para el desarrollo de los maxilares. Por eso es tan importante la dentadura del niño. Los dientes

de leche se aflojan naturalmente y caen para dar salida al definitivo. Todos los dientes que están por delante del molar de 6 años, se reemplazarán por dientes definitivos. Si un diente se perdió antes que se soltara naturalmente, puede cerrarse su espacio y el diente definitivo no puede salir naturalmente. A veces queda aprisionado en el hueso (incluido) u otras veces sale por fuera o por dentro de los otros dientes. Parece como si hubiera dientes de más. Es ideal (si se pierde antes de tiempo) que el espacio que queda sea mantenido con un aparatito que colocan los dentistas y que se llama justamente "mantenedor de espacio", así todo continúa normalmente y se tendrá después una salida normal del diente definitivo.

A los 12 años un segundo molar definitivo aparecerá por detrás del molar de los 6 años y se denomina de los 12 años. De los 17 años adelante aparecerá el molar tercero o molar del juicio. Estos dos últimos molares no reemplazan a ningún diente, aparecen por detrás de los dientes molares de 6 años.

La no aparición de un diente definitivo ante la presencia más allá de un plazo normal de un diente de leche que no se suelta, debe investigarse. Puede deberse a que no tuvo espacio o venía mal encajonado y quedó aprisionado en él sin poder salir. También puede ser que no haya existido el germen de ese diente. Ambos casos deben consultarse con un dentista.

Frente al problema del niño, debemos preocuparnos por dos detalles principales:

1.—Aseo cuidadoso y continuado de la dentadura a partir del tercer año de vida. El hábito debe crearse ya a esa edad.

2.—Consultas a la Policlínica más cercana, controles y atención lo más precozmente posible a cada afección.

Se puede asegurar que creado el hábito y siendo obediente de las indicaciones contenidas en esta publicación, la caries se encontrará en sólo contadas ocasiones. Protegiendo la dentadura de leche se asegura una buena dentadura definitiva.

## V. PROBLEMAS DE FORMACIONES ANORMALES DE LOS DIENTES Y LOS HUESOS MAXILARES

Consideramos aquí las posiciones anormales de dientes individuales así como de grupos de dientes. Estas posiciones anormales por lo general se asocian con problemas de formaciones irregulares de los huesos maxilares.

### V.1.—Causas:

- Uso de chupete más allá de los dos años de edad.
- Costumbre de chuparse los dedos o de dormir mordiendo las sábanas.
- Pérdidas de los dientes de leche antes de tiempo.
- Caries dentales.
- Costumbre de morderse la lengua, chupársela o presionarla contra los dientes.
- Costumbre de morderse los labios, chupárselos o morderse los sectores internos de las mejillas.
- Costumbre de respirar por la boca.
- Raquitismo.
- Problemas hereditarios. Es común heredar anomalías.

Todas las causas que hemos indicado acá son las que mayor responsabilidad tienen en las formaciones anormales de los dientes y de los maxilares. Al notar algunas de ellas en los niños, debe corregirse de inmediato o se tendrán resultados muy negativos.

### V.2.—¿Cómo prevenir estas anomalías?

- Evitar la pérdida prematura de los dientes de leche o en su defecto colocar un "mantenedor de espacio". Consulte a su dentista.
- Correcta ubicación del niño en su cuna. Cambiarlo de posición sin dejarlo sólo hacia un mismo lado. Evitar que el bebé coloque sus manitos bajo el rostro al dormir de costado.

- Uso de chupetes adecuados en las maderas. El bebé debe chupar normalmente sin incurrir en posiciones forzadas.
- Evitar y corregir todos los vicios anotados anteriormente.
- Impedir el uso del chupete más allá del segundo año de vida. En caso de dificultades por parte del niño, preguntar a un médico o dentista.
- Correcto aseo de la dentadura para evitar las caries, y las que se producen atenderlas a la brevedad.
- Hacer que el niño coma alimentos de cierta dureza que obliguen al uso de la mandíbula. Una manzana a mordiscos es el mejor ejemplo.
- Si se notan defectos en las palabras que pronuncia el niño y que no sean las dificultades propias de la edad, consultar a un dentista especialista en Ortodoncia.

"Cualquier detalle que le extrañe o parezca anormal en su niño, haga la consulta al dentista especialista en Ortodoncia".

### V.3.—Tratamiento

Los tratamientos de estas afecciones se hacen en los servicios de Ortodoncia. En la policlínica más cercana le pueden indicar dónde hacer una consulta. El tratamiento de estas afecciones requiere del trabajo integral del dentista y los padres o apoderados del niño. Sólo así se podrá llevar adelante un plan adecuado.

## VI. ¿COMO SE PUEDEN PREVENIR LAS CARIES?

Si se siguen las siguientes indicaciones se pueden asegurar dientes sanos.

### VI.1.—Alimentación adecuada. Vida sana

- Control periódico en un centro asistencial, apenas se inicia una caries. Revisión por lo menos cada 6 meses.
- Poner atención a una posición normal de los dientes y maxilares. Dientes

irregularmente ubicados (apiñados, fuera de línea, etc.) favorecen la formación de caries y enfermedades de las encías.

- Lo más importante y que está al alcance de su mano es el "escobillado correcto y periódico de la dentadura". Es la mejor de todas las medidas de prevención.

Esta medida está a su alcance inmediato. "De Ud. depende gran parte de su salud dental y la de sus hijos".

Por ningún motivo deben quedar restos alimenticios entre los dientes; ésta debe ser una norma que debe fijarse como hábito al niño; si no puede lavarse en cada ocasión, nada impide que pueda enjuagarse cuidadosamente.

### VI.2.—Formación de la caries

- La caries dental posee varias causas, de todas maneras se puede insistir que la caries misma es un proceso de desmineralización del diente por la acción de bacterias que se multiplican por la descomposición de los restos de alimentos que quedan entre los dientes. Por eso insistimos que no eliminar estos restos es, a estas alturas en que Ud. conoce el problema, una irresponsabilidad extrema.

"Un diente limpio rara vez se complicará".

- Las caries no son hereditarias, pero sí lo son las formas de las hileras dentarias y sus anomalías. Y ya sabemos qué disposiciones irregulares de los dientes favorecen la retención de alimentos y dificultan el aseo. Por eso es que se puede favorecer la formación de caries. Con mayor razón frente a estas anomalías se debe tener más cuidado aún en el aseo y consultar un centro asistencial.

- Condiciones sociales y profesionales negativas favorecen la formación de caries. Una alimentación inadecuada, falta de aseo o medios para hacer este aseo, ambiente de malas condiciones higiénicas generales, influyen negativamente. El raquitismo, las enfermedades infecciosas de larga duración, enfermedades internas, problemas de

hormonas y golpes y fracturas son igualmente causas predisponentes para las caries.

Consumo de drogas y alcoholismo resultan tremendamente negativos en la salud bucal por el abandono y miseria humana que invade al alcohólico o drogadicto. Tanto para él como para su medio.

## VII. ENFERMEDADES DE LAS ENCÍAS

Las gingivitis y las llamadas vulgarmente piorreas, son enfermedades de las encías. Resultan sumamente delicadas ya que ellas se extienden a los huesos maxilares.

### VII. 1.—Causas

—Una de las causas más comunes es la presencia de una materia blanca, de consistencia pastosa denominada Placa Bacteriana (saborra) que se acumula en los cuellos de los dientes. Hay personas que tienen mayor tendencia que otras a acumular saborra, pero en todos los casos la presencia de ella "es señal de desaseo". En esta materia se formarán nidos de bacterias que inflamarán las encías.

—Presencia igualmente de una materia oscura y dura firmemente adherida a los cuellos de los dientes (sarro y tártaro), al igual que tapaduras o coronas o placas que se ajustan mal, inflamarán igualmente las encías. Esto a veces pasa inadvertido o simplemente por indolencia no se da importancia. Por eso es interesante de todas maneras, una consulta periódica, por lo menos cada 6 meses, a un centro asistencial.

—Algunas enfermedades generales del organismo (diabetes, enfermedades del sistema circulatorio, afecciones de algunos órganos, etc.) pueden causar enfermedades de las encías. Si se notan encías inflamadas o sangrantes durante una enfermedad, consultar al médico tratante o a un dentista.

—Un escobillado inadecuado al igual que escobillas no indicadas (por ejem-

plo uso de cerdas duras en encías sangrantes) provocarán graves problemas a la encía. Recuerde Ud. lo que hemos insistido a lo largo de toda esta publicación: escobillar de "rojo a blanco".

—El embarazo puede provocar igualmente inflamaciones de las encías. Esto no debe tomarse como una enfermedad, pero requiere igualmente de control de un dentista para su oportuno cuidado.

### VII. 2.—Desarrollo de la enfermedad

—Como consecuencia de la inflamación de las encías, se produce una destrucción en el hueso que soporta al diente y se nota por ende un diente "más largo". Hay materia en descomposición por la infección, que se traga al comer. Por eso se puede notar mal aliento, mal gusto en la boca o infecciones y dolores en el estómago.

—Lentamente se puede apreciar cómo comienzan a moverse los dientes y esto va en aumento hasta que se sueltan totalmente y se caen si no se pone atajo oportunamente. Las enfermedades de las encías pueden durar años o sólo meses. Por eso debe hacer la consulta al primer problema y mejor aún resulta prevenirla a través de la consulta periódica (cada 6 meses mínimo) a un centro asistencial.

### VII. 3.—Prevención de las enfermedades de las encías

Se pueden prevenir las enfermedades de las encías de la siguiente forma:

—Vida ordenada en contacto con la naturaleza.

—Alimentación adecuada y uso conveniente de la dentadura con una correcta masticación.

—Aseo regular y adecuado de los dientes. No dejar restos de comida.

—Reponer los dientes que se extraigan con una prótesis adecuada. Si se mantienen huecos sin colocarse dientes artificiales, los dientes que aún se conservan se desplazan por no tener contacto entre ellos.

- Obturaciones, coronas o prótesis mal ajustadas deben hacerse corregir.
- Debe usarse una escobilla adecuada de acuerdo al tipo de dentadura, como explicáramos anteriormente.
- Si Ud. atiende con cuidado estas instrucciones y las sigue a partir de hoy, en forma regular, puede prevenir grandemente sus enfermedades de encías y caries.
- Una excepción a todo lo antedicho lo constituyen algunas enfermedades generales y entre ellas la que mayores estragos causa a las encías la constituye la "Diabetes" (azúcar en la sangre). En este caso es fundamental la consulta, tanto del médico tratante como la del dentista especialista en encías (Periodoncista).

#### VII. 4.—Ud. debe alarmarse y consultar en los siguientes casos:

- Presencia de saburra o tártaro en los cuellos de los dientes.
- Encías sangrantes.
- Encías inflamadas.
- Dientes más largos.
- Sensibilidad de los dientes, especialmente en el cuello, al frío o el calor.
- Gusto desagradable en la boca, mal aliento.
- Dientes que se han movido de su sitio o que se sienten sueltos.

"Todo esto se puede corregir si Ud. pone atención a esta información. Consulte siempre un centro asistencial en caso de duda".

#### VIII. CUIDADO QUE DEBE GUARDARSE DESPUES DE LAS EXTRACCIONES U OPERACIONES REALIZADAS EN LA BOCA

- Es necesario seguir siempre atentamente las indicaciones que se impartan en el consultorio.
- Después de una intervención o simple extracción, deben evitarse por 24

horas los esfuerzos físicos. Aunque éstos sean los que habitualmente Ud. realiza en su trabajo.

- Es preferible no hacer aseo alguno durante el día de la intervención. En la noche uno muy cuidadoso evitando enjuagatorios violentos, menos aún buchadas.
- No tocar su herida por ninguna razón; sólo así evitará Ud. infecciones o hemorragias. Retirar o cambiar los apósitos que Ud. haya recibido siguiendo estrictamente las indicaciones de su dentista. Igualmente los remedios recomendados.
- Tomar una comida blanda y liviana sólo después que haya pasado totalmente el efecto de la anestesia. Si al respecto su dentista le hizo una indicación especial, seguir su consejo fielmente.
- No fumar durante el día de su intervención. Aspirar o sólo dar una chupada puede alterar su herida ya que esto exige movimientos y presiones de aire.
- Evitar igualmente la ingestión de alcohol durante el día de la intervención.
- Dolores suaves a las mejillas, labios, huesos y heridas notados al pasar la anestesia, son totalmente normales. Si éstos son intensos o se nota Ud. afiebrado, consultar a su dentista.
- Es conveniente el uso de bolsas de hielo o toallas frías después de una intervención para evitar hinchazones. Pero sólo inmediatamente después. No proceda Ud. por lo que cree o le dijeron, especialmente respecto a bolsas de agua caliente (guateros). Siga estrictamente lo que le haya recomendado su dentista.
- Pequeñas hemorragias algunas horas después de una intervención son normales. Si éstas son copiosas o más tarde, Ud. debe consultar un servicio asistencial. Como medida inmediata Ud. puede morder un trozo de algodón limpio. Para esto Ud. debe limpiarse bien las manos. Este tapón, presionado sobre la herida, es "sólo medida de emergencia mientras Ud. asiste a una consulta lo más pronto posible".

"No desestime Ud. una intervención, aunque sea la más elemental extracción. Piense solamente que se trata de una herida abierta de su organismo y que está en contacto con un medio de por sí antihigiénico, la boca.

## IX. INDICACIONES EN EL USO Y LIMPIEZA DE PROTESIS DENTALES

IX.1.—Hay que distinguir las prótesis corrientes de las llamadas "inmediatas". Estas últimas son las que se colocan sobre las heridas de los dientes recién extraídos. Ellas requieren de los siguientes cuidados especiales:

—No deben retirarse de la boca por ningún motivo hasta visitar al dentista al día siguiente. Es él quien las retira, controla y da nuevas indicaciones.

—A la salida de las heridas de extracciones, Ud. debe seguir las indicaciones y cuidados respectivos ya señalados.

—Una prótesis inmediata se sentirá suelta al cabo de un tiempo ya que las heridas cicatrizan. Esto obliga a visitar al dentista que hizo el trabajo para que ajuste la placa o haga una nueva y definitiva, según sea el caso.

IX.2.—Las prótesis llamadas fijas, como ser coronas y puentes, que van cementados en la boca en forma definitiva deben considerarse para su uso y aseo como una dentadura natural. No abusar de ellos en la masticación, especialmente coronas en dientes de adelante.

IX.3.—Las prótesis llamadas removibles, aquellas que Ud. puede retirarse a voluntad, requieren de los siguientes cuidados:

—Tanto sus dientes, encías y músculos deben acostumbrarse al uso de la placa. Existe un período de acostumbramiento que su dentista deberá explicarle.

—Normalmente las incomodidades, presiones, dolores, molestias, excesos de saliva, dificultades para hablar, se eliminan solos al cabo de un par de días.

—Pequeñas úlceras en los bordes, movimientos que sufra la placa al cerrar o mascar los dientes, deben consultar-

se con el dentista pues esto requiere de corrección por no ser normal. Las incomodidades que se mantengan y no cedan deberán consultarse igualmente. No proceda Ud. a retocar, mover ganchos o desgastar un borde de su placa por su cuenta. "Por ningún motivo". Consulte siempre al dentista que hizo la placa para que sea él quien haga la corrección.

—Para acelerar el acostumbramiento en el uso de una placa, se puede dormir con ella en los primeros días. Más adelante debe dormirse sin ella, a no ser que su dentista tenga una razón profesional para indicar otra cosa. Muchas personas no retiran sus prótesis para dormir por la simple y lógica razón que no desean mostrarse sin dientes. En este caso aconsejamos irse a la cama con las prótesis en la boca pero bien aseadas. Estas se retiran al apagarse la última luz y disponerse a dormir, guardándolas debajo de su almohada. Al despertar se colocan inmediatamente, así nadie reparará nada. Las prótesis deben sacarse en la noche para que la encía que las soporta se recupere, ya que ha estado todo el día cubierta, sin estímulo.

—Al cabo de algún tiempo Ud. puede notar que sus prótesis tienen tendencia a soltarse. Esto es señal que ellas requieren de un ajuste y que debe consultarse al dentista. Muchas personas no consultan y tratan de arreglar el problema usando polvos adhesivos para prótesis. Si estos han sido recomendados por su dentista, bien, pero no proceda Ud. por su cuenta. Prótesis suelta es aviso de consulta.

—Un portador de prótesis no está liberado del control periódico del dentista. Menos aún del aseo tanto de los dientes naturales que puedan quedar, como de la misma prótesis.

"Las prótesis se lavan fuera de la boca y de acuerdo a la forma que indicáramos anteriormente".

## X. CONSIDERACIONES GENERALES

Dolores que Ud. no sepa a qué atribuir, molestias sin causa aparente, ardo-

res, sectores hinchados de su boca o maxilares, cambios de coloración y hemorragias en sus encías, regiones en las cuales sienta Ud. disminuida la sensibilidad, etc., deben moverlo a consultar a un dentista. Puede tratarse de un problema que requiera de atención inmediata. Piense Ud. que una enfermedad es igual que un incendio. Es fácil apagarlo cuando sólo es una llama inicial, pero a medida que aumenta, es más difícil hasta hacerse imposible.

Relea Ud. atentamente estas instrucciones y guarde este artículo como fuente de consulta. Hágalas saber donde Ud. conozca un núcleo de personas que se reúnan normalmente. Su responsabilidad es mayor si Ud. es una persona que ocupa una posición directiva. En este caso Ud. debe solicitar más publica-

ciones y repartirlas buscando una persona interesada que pueda dictar pequeñas charlas aclaratorias. Puede ser ésta cualquier persona de su comunidad.

La publicación que Ud. tiene en sus manos es la recopilación y condensación de ideas de países europeos que han iniciado ya esta campaña con resultados sorprendentes.

Se ha ampliado y adecuado al medio chileno. Ud. es la única persona capaz de guiar un correcto programa de Salud, ya que estas indicaciones deben ser tomadas como un hábito. El aseo es la base fundamental de la Salud Bucal.

"De Rojo a Blanco. No deje por ningún motivo restos de comidas en su boca. La salud de su boca es la puerta de entrada de la salud en todo su organismo".

