

Estas partículas marcan o “rayan” las superficies de las prótesis (ya sean de acrílico o nylon, como las prótesis flexibles), dejando espacios que son ocupados por restos de comida, bacterias, etc. Esto produce manchas y olores en las prótesis.

**ES RECOMENDABLE, COMO INDICA SU NOMBRE, REMOVER LAS PRÓTESIS A LA NOCHE.**

Las piezas dentarias se higienizan como lo señalamos anteriormente.

Las prótesis completas se deben retirar todas las noches, debido a que el hueso que las soporta se reabsorbe por el contacto constante de las prótesis con la mucosa.

Es conveniente realizar una visita odontológica cada 6 meses, ya que puede haber lesiones, infecciones en las mucosas que son difíciles de detectar por las/los pacientes.

## Algunas verdades y mitos de los colutorios o enjuagues bucales

- No sacan ni retiran la placa bacteriana.
- No deben reemplazar la limpieza de las superficies dentarias.
- La placa bacteriana se pega al diente “COMO UN IMAN A LA HELADERA”, por eso se deben remover los restos de placa con el cepillado y limpieza interdental previamente.
- Sólo ALGUNOS colutorios “tratan” químicamente a la placa bacteriana (pero no la remueven).
- Los que contienen antiséptico (agentes como la clorhexidina) deben ser indicados por los profesionales.
- Los de uso cosmético, los que no contienen componentes fenólicos, clorhexidina, sólo dan sensación de frescura.

**Es recomendable beber agua mineral para barrer los restos de azúcares en la boca.**

**Acercate a los Centros de Salud del SUTEBA o a tu profesional de cabecera y realizá una consulta.**

**Para más información visitá nuestro sitio web [www.suteba.org.ar](http://www.suteba.org.ar) o acercate a tu seccional.**



**Las enfermedades odontológicas son prevenibles.**

## INFORMACIÓN PARA LA SALUD

### RECOMENDACIONES PREVENTIVAS PARA LA ADULTEZ



### ¿CÓMO CUIDAR LA SALUD BUCAL EN LA ADULTEZ?

Adquiriendo el hábito de la higiene de las piezas dentarias luego de cada ingesta de comidas sólidas o de bebidas con gran contenido de azúcares.

Si no fuera posible realizar la higiene en esos casos, el cepillado dental se debe hacer como mínimo 3 veces al día (por la mañana luego del desayuno) y una vez al día la limpieza interdental (generalmente por la noche).

**Suteba informa y acompaña el cuidado bucal de las/los afiliadas/os, sus familias y la comunidad educativa. El abordaje del tema en la Escuela contribuye a la Educación de la salud bucal de la comunidad.**

Les acercamos otras recomendaciones según las características del estado dentario: dentado total, con prótesis fijas y con prótesis removibles, total o parcial.

## DENTADO TOTAL



Cuando la persona cuenta con la totalidad o la mayor parte de las piezas dentarias, los cuidados indicados son para evitar la formación de caries (enfermedad de los tejidos duros de la cavidad bucal), **LA GINGIVITIS Y LA ENFERMEDAD PERIODONTAL** (de los tejidos que los rodean y soportan o contienen a los dientes).

**PARA AMBAS ENFERMEDADES, LO RECOMENDADO ES LA UTILIZACIÓN DE ELEMENTOS DE HIGIENE ACORDE A LAS CARACTERÍSTICAS DE CADA PERSONA**

### CEPILLO DENTAL DE CERDAS REDONDEADAS DE 3 A 4 HILERAS

Para las superficies o caras libres de las piezas dentarias y para la limpieza de los espacios interdentarios, donde las cerdas de los cepillos no alcanzan a limpiar porque el espacio es pequeño, se utilizan:



- HILOS
- CINTAS DENTALES
- CEPILLOS INTERDENTALES
- PALILLOS INTERDENTALES

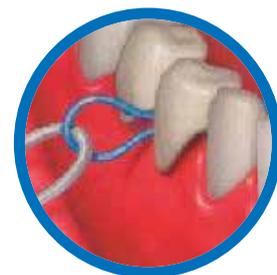


## CON PRÓTESIS FIJAS



Cuando en la cavidad bucal hay presencia de coronas, puentes o coronas sobre implantes (prótesis fija), también se debe higienizar de acuerdo a la forma indicada por su odontóloga/o. Es muy conveniente prestar más atención a las partes blandas, ya que al perder la vitalidad las piezas dentarias o al ser implantes no “avisan” de molestias o infecciones.

**PARA ESTOS CASOS EXISTEN HILOS ESPECIALES, LLAMADOS 3 EN 1, PARA LOGRAR PASAR POR LOS LUGARES DE MÁS DIFÍCIL ACCESO.**



## CON PRÓTESIS REMOVIBLES

total o parcial



Existen distintos tipos de Prótesis Removibles Parciales: Cromos cobaltos, prótesis Flexibles, Prótesis de acrílico, Prótesis combinadas de cromo cobalto con flexibles.

**Las personas que tienen prótesis deben limpiarlas con un cepillo dental nuevo o de mano. Sin pasta dental, con jabón blanco sin abrasivos o jabón líquido.**



En lo posible, que el cepillo nunca se haya utilizado para la limpieza dentaria ya que las pastas dentales contienen partículas abrasivas en su composición química.