

RECOMENDACIONES PARA MANTENER LA SALUD BUCODENTAL DURANTE EL CONFINAMIENTO:

Queridos amigos:

Todo **nuestro equipo** os tenemos muy presentes estos días de crisis sanitaria y preocupación generalizada, y quisiéramos recordaros una serie de precauciones que debéis tener presentes durante estos días de confinamiento, para evitar en la medida de lo posible complicaciones en tu cavidad oral. Por otro lado, os informamos que estamos trabajando para crear **protocolos** con la información científica disponible actualmente para poder ofrecer un **tratamiento odontológico con seguridad** y tranquilidad tanto para pacientes como para todo el equipo.

RECOMENDACIONES PARA LA SALUD GENERAL:

- 1) **SUEÑO:** Mantener un **bio-ritmo** es fundamental en estos días, dormir y descansar las horas necesarias (7 horas de media), respetar un horario de sueño, sin trasnochar y despertándonos aproximadamente, a la hora que solemos hacer rutinariamente. Evitar la activación cerebral con pantallas electrónicas en las horas previas al sueño, no cenar en exceso, ni próximo a la hora de acostarse.
- 2) **NUTRICIÓN:** Debemos llevar una dieta variada y equilibrada, al pasar más tiempo en casa es posible que “picoteemos” más o comamos más productos procesados ó industrializados (ej: patatas fritas, embutidos, bollería procesada, etc...) lo cual no favorece, en absoluto a nuestra salud. Existe bastante consenso en seguir las siguientes recomendaciones:
 - a. Comer vegetales y fruta (de temporada) lo más variada posible (intentar 30 tipos diferentes en semana).
 - b. Comer diariamente productos de pesca.
 - c. Beber líquidos calientes (el virus no resiste temperaturas superiores a 27°C), infusiones, caldos, sopas, etc...
 - d. Evitar la carne de roja y la carne de cerdo, durante la pandemia o, al menos, espaciar su ingesta.
 - e. El pollo, y las aves en general, así como los huevos no producen ningún riesgo por lo que es una fuente de proteínas a valorar.
- 3) **EJERCICIO FÍSICO:** Aunque el no salir de casa no facilita esta cuestión, debemos mantenernos activos e intentar hacer diariamente, una rutina de ejercicios adecuados a nuestra edad y nuestra forma física, de aproximadamente una hora, que incluya ejercicios de “cardio” y estiramientos, para ejercitar la musculatura y articulaciones de todo el cuerpo. Actualmente, en internet encontramos una amplia oferta de rutinas que probar y repetir.
- 4) **RELAJACIÓN:** Encontrar un momento para “desconectar” de la sobre-información a la que estamos expuestos es muy necesario para conseguir el equilibrio que necesitamos siempre y, particularmente en estos días. Cada persona se puede encontrar más cómodo con diferentes técnicas: *Mindfulness* (atención plena), *Yoga*, *Respiración*, *Meditación*, *Relajación progresiva de Jacobson*, etc... Al igual que en el ejercicio físico, se debe de encontrar el momento más propicio del día, para no ser interrumpidos, ni estar pendientes de realizar alguna tarea doméstica o laboral. También en internet podemos encontrar numerosos tutoriales que nos ayudaran a iniciarnos en estas actividades. Por último, es bien sabido que la Fe, para muchas personas es suficiente método de deshago emocional y el realizar sus oraciones es la mejor relajación emocional, por lo tanto, como dice el refranero español “La fe mueve montañas...” y es muy recomendable seguir con esta rutina.

- 5) **SUPLEMENTACIÓN:** El sistema inmune es uno de los principales protagonistas en nuestra lucha personal con el virus, para su correcto funcionamiento, además de mantener y cuidar los aspectos previamente comentados, podemos incorporar vitaminas, micronutrientes y oligoelementos a nuestro organismo, que difícilmente conseguimos incorporar con nuestra dieta. Siguiendo el consejo de profesionales, os proponemos en líneas generales la siguiente suplementación:
- -Lactoferrina 150mg, cápsulas vegetarianas. Bonusan. 1 cápsula 3 veces al día. (Durante un 3-4 semanas)
 - -Omega3 Forte, cápsulas, Bonusan. 1 cápsulas en el desayuno y en la cena.
 - -Multi pro activo comprimidos, Bonusan. 1 comprimido en el desayuno y en la cena.
 - -Vitamina C. 500mg, 2 comprimidos en el desayuno.
 - -Vitamina D. Es muy importante tomar sol, un periodo de 15 minutos, para favorecer la absorción de esta vitamina que juega un papel importantísimo en nuestras defensas.
- 6) **HIGIENE PERSONAL:** Como es lógico pensar, pensar debemos mantener y extremar nuestros hábitos de higiene, duchas diarias con agua caliente y jabón, limpieza de manos frecuentes, durante 40 segundo de frote de superficies. Algunos expertos aconsejan duchas con agua fría dos veces a la semana para estimular la respuesta inmune de nuestro organismo.

RECOMENDACIONES PARA LA HIGIENE ORAL:

No debemos olvidar que la boca forma parte de un todo, que es el organismo, por lo que una correcta salud general ayudara a la salud oral y viceversa.

- 1) **CEPILLADO:** Es necesario realizar un correcto cepillado de todas las superficies dentales, masajeando las encías, con un **cepillo suave** manual (Ej: Vitis Access ó Vitis Encias de dureza suave) o eléctrico oscilante con cabezal suave (Ej: Vitis S10 ó S20 + cabezal gingival). Es necesario eliminar el *biofilm* que se adhiere a las superficies orales, por lo que es necesario ser extremadamente eficaces y dirigir el cepillos hacia todas las áreas y recovecos de nuestra boca. Este proceso es aconsejable realizarlo después de cada comida principal, es decir, tres veces al día. En www.vitis.es describen y explican técnicas de higiene que gozan de nuestra total confianza, así como información adicional complementaria.
- 2) **LIMPIEZA INTERDENTAL:** Como es bien sabido, el cepillo de dientes difícilmente puede higienizar las superficies entre los dientes y el hueco de la encía que queda entre dientes (*surco gingival*). Se piensa que solo remueve el 60% de la placa bacteriana de los dientes. Es por ello, que se debe complementar el cepillado dental con el uso exhaustivo de **cepillos interdenciales** adecuados al tamaño del espacio interdental, numerosas marcas poseen distintos tamaños (Ej: Vitis Interprox). El uso de seda dental (ó cinta) también es muy aconsejable y, bien empleada, consigue resultados muy eficaces en los espacios difíciles. Se debe usar al menos una vez al día, previamente al cepillado para que luego este remueva la placa extraída por la seda o el cepillo interdental.
- 3) **IRRIGADORES:** También aconsejamos, el empleo de irrigadores bucales como complemento a lo anteriormente detallado (Ej: Waterpick). En aquellos pacientes con tratamientos de prótesis fija (fundas), sobre dientes o implantes, con enfermedad periodontal (problemas de encia), con tratamiento de ortodoncia, o simplemente con una edad adulta que pueda existir más espacio entre los dientes, el uso de estos dispositivos supondrá una ayuda y tonificación considerable.

- 4) **COLUTORIOS:** Existen múltiples en el mercado y la mayoría están destinados a complementar alguna carencia o problema concreto. Existen combinados con pastas dentífricas, para la sensibilidad dental (Ej: Desensin), para patología periodontal (Ej: Perio-Aid Mantenimiento), como prevención a la caries, o apoyo en tratamientos de ortodoncia. En nuestro criterio se deben de usar en casos concretos y puntuales, recetados por un profesional, ya que la limpieza con cepillo dental con pasta, higiene interdental e irrigación deberían ser suficientes para mantener la salud oral en la mayoría de las ocasiones.

RECOMENDACIONES PARA LA SALUD ORAL:

- 1) **RELAJAR LA MANDÍBULA:** Evita apretar los dientes, al trabajar en el ordenador, o al ver la TV, o en las tareas domésticas.
- 2) **NO FORZAR LAS PIEZAS DENTALES:** No es bueno someter a los dientes, en general, a fuerzas excesivas en la masticación (Ej: Frutos secos muy duros o con cáscara, torreznos, tabletas de chocolates para repostería, etc...). Por lo que estos alimentos “peligrosos” deberán tomarse muy ocasionalmente y extremando los cuidados, especialmente si somos portadores de empastes, fundas o nuestras raíces dentales están algo más débiles.
- 3) **NO REALIZAR HÁBITOS NOCIVOS:** Evita comer chicles y caramelos pegajosos, también evita las romper pipas o morderte las uñas o padrastrós, mordisquear bolígrafos, lapiceros o incluso fruta muy dura con los dientes, así como abrir envoltorios con los dientes. Puede provocar palancas en los dientes, incluso fracturas y dolor en las mandíbulas.

¿Qué hacer en caso de urgencia?

- **Si se te despegas algún empaste o una funda no pasa nada.** Cuando nos podamos volver a ver de nuevo, lo solucionaremos. Es importante que lo limpies muy bien, para que no se acumulen detritos que irriten tu encía. Simplemente infórmanos por whatsapp, para que lo tengamos presente. Si sientes dolor debes comunicarlo para que te podamos orientar y evaluar si realmente es una urgencia que requiera alguna actuación clínica.
- **Si te roza alguna zona de algún diente, te sale alguna llaga en la boca o se te inflama la encía,** recuerda que es muy importante limpiar bien la zona, por lo que debes extremar la higiene con un buen cepillado, también puedes enjuagarte con agua con sal (1L de agua/ 1 cucharada de sal) , usar un colutorio que lleve clorhexidina (ej.: *perio-aid*, *bexident encías*, *lacer clorhexidina*) durante 3-6 días, o aplicar un gel regenerador de tejidos (ej.: *oddent*, *aftamed*, *lacer mucorepair...*). Si consideras que es una inflamación importante y te preocupa puedes enviarnos una foto por whatsapp para que la valoremos.
- **En caso de que usando férula de descarga o contención de ortodoncia, es muy importante la colaboración.** Recuerda que ahora, más que nunca, necesitamos que seas muy disciplinado para que el tratamiento siga su camino. Limpia adecuadamente tu dispositivo, en la web de la consulta pondremos pdf con información para la limpieza de estos dispositivos, pero puedes pedir que te lo hagamos llegar por email. Es importante que cumplas con las horas que te hemos indicado para que el efecto sea el deseado. **Si la férula tiene alguna pequeña grieta o fisura,** mucho cuidado a la hora de insertar o ponerte la placa para evitar que se rompa del todo. Cuando pase esta situación lo solucionaremos.
- **Si estás preocupado o tienes un problema concreto,** recuerda que estamos para intentar ayudarte y no dudes en ponerte en contacto con nosotros en el número de teléfono móvil e intentaremos solucionarlo cuanto antes.

Para cualquier duda o aclaración, puedes contactar con nosotros en el

TELEFONO DE URGENCIAS /WHATSAPP 649 805 943.

También puedes ver mas información en la web (www.odontologiapozuelo.es) o siguiéndonos en **redes sociales** a través de Facebook.

Estamos deseando poder volver a verte y que toda esta situación pase pronto. Ánimo en estos días y esperamos os encontréis todos bien. Contad con nosotros para todo en lo que os podamos ayudar.

Gracias por tu confianza. Un abrazo,

Todo el Equipo Clínico