

Salud Oral

Hoja Informativa

Problemas orales (problemas dentro de la boca) pueden interferir con su habilidad para masticar, pasar la comida, y tomar medicamentos. Pueden afectar su salud en general y la calidad de su vida si no se tratan los problemas adecuadamente. Cepillarse los dientes, usar hilo dental, nutrición adecuada, y el visitar al dentista dos veces al año puede ayudar a prevenir y detectar problemas orales. Una referencia a un dietista puede ser necesario para asistirle si existen problemas alimenticios.

Problemas Orales Comunes en las Personas Diagnosticadas con VIH/SIDA

Candidiasis (afta) es una infección fúngica que produce bultos con apariencia a queso cottage, manchas rojas en la lengua, encías, y tejido interior de las mejillas. Es más común cuando los niveles de CD4 son de 200 células/mm a 500 células/mm. En general, el riesgo a infección aumenta cuando la cuenta de CD4 baja.



Verrugas orales, causadas por el Virus del Papiloma Humano, son bultos con apariencia de coliflor que aparecen dentro de la boca en las mejillas, encías, y labios. Estas verrugas son más comunes con una cuenta de CD4 de 300 células/mm o menos.

La boca seca comúnmente ocurre a causa de los medicamentos recetados para tratar la ansiedad, depresión, alta presión, antihistamínicos, y algunos inhibidores de la proteasa. La boca seca puede causar caries dentales porque la falta de saliva no está presente para remover las partículas de comida y prevenir el crecimiento bacteriano que puede contribuir a la formación de la placa.

Lo Que Su Dentista Puede Hacer Por Usted

Visitas regulares con su dentista pueden ayudarle a detectar el comienzo de las caries dentales, gingivitis (inflamación leve de las encías causada por la acumulación de la placa), y la periodontitis (una infección más severa que puede causar pérdida de hueso). Su dentista también puede diagnosticar y recetar tratamientos para las verrugas orales, candidiasis, Leucoplasia vellosa, Kaposi's sarcoma, llagas del cáncer, y boca seca. Su dentista puede ser el primero en identificar si alguna condición bucal requiere atención médica y puede referirlo a un doctor para una examinación médica.



Como Prevenir la Boca Seca

- Dejar de fumar
- Cepillarse los dientes por lo menos dos veces al día o después de cada almuerzo o bocadillo. Esto evita las caries y también estimula la producción de la saliva
- Preguntele a su dentista sobre pastas de diente recetadas, lavados bucales sin alcohol, geles hidratantes bucales, o sustitutos salivales como *Biotene* o *Salivart* que puede comprar en cualquier tienda o *Salagen*, un medicamento recetado. Estos pueden evitar las caries y ayudar a combatir la boca seca.
- Mastique chicle o dulces sin azúcar que contengan xilitol para estimular la producción de la saliva
- Use un humidificador por la noche
- Lleve agua con usted todo el tiempo y tomela durante el día

Buena Nutrición Para Boca Seca o Problemas Masticando o Pasando la Comida

- Tome por lo menos 8-10 vasos de agua diariamente
- Evite o limite las bebidas cafeinadas o alcohólicas
- Elija comidas que son suaves y fáciles de masticar y pasar como maltiadas, sopas, cereales calientes, huevos revueltos, platos de fideo, yogurt, pure de papas y pure de carne
- Elija alimentos con temperaturas leves que no son muy calientes o frías

Alimentos, Caries, y el Papel de la Saliva

La comida, si se deja en los dientes por mucho tiempo, puede promover las caries. La bacteria en la boca cuando se combina con la comida puede dañar el esmalte dental haciendo mas facil la produccion de las caries. Puede no tener dolor cuando una carie comienza a formarse y no hasta que sea un problema grave con daño mas serio a la estructura del diente es que pueda sentir dolor. La saliva rebaja el riesgo de las caries. La saliva limpia los dientes y contiene sustancias que rebajan la actividad bacterial y ayuda a remover la bacteria y las particulas de comida que se forman sobre y entre los dientes.

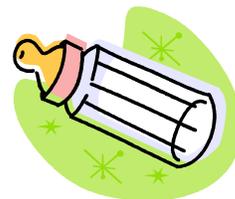
Caries de Bebe a Causa de Mamila

Las caries ocurren cuando el bebe se acuesta con una mamila conteniendo agua dulce, jugo, leche, leche materna, y formula. Este consistente contacto con azucres puede causar caries y daño a los dientes por salir. El daño puede ser a las encías antes que los dientes sean visibles. La bacteria bucal usa la azucar en la comida para producir acidos que dañan los dientes.

Como Prevenir Caries de Bebe

Las caries a causa de la mamila son completamente evitables. Prevenga las caries de bebe siguiendo estas recomendaciones:

- Después de cada comida, limpie las encías del bebe con una toallita húmeda para remover placa y partículas de comida que puedan dañar la erupción de los dientes
- Cuando los dientes de su hijo comienzan a salir, cepíllelos suavemente con un cepillo para niños y agua
- Evite llenar la mamila con líquidos como agua endulzada, jugo, o refrescos.
- Evite acostar a su hijo con la mamila Acabe de alimentar a su hijo antes de recostarlo
- Si su hijo usa un chupón, no le ponga azúcar o miel, tampoco se lo ponga en su boca antes de dárselo a su hijo
- Anime a su hijo a tomar de un vaso regular para su primer cumpleaños y desanime el uso frecuente o largo de un vaso entrenador (sippy)
- Cepille los dientes de su hijo hasta que tenga por lo menos seis años
- Hable con su doctor o pediatra sobre las necesidades del fluoruro para su hijo



Recomendaciones Nutricionales

Una dieta balanceada es importante para dientes fuertes y sanos.

- Coma bocadillos saludables como frutas, vegetales, queso bajo en grasa, y nueces en lugar de comidas azucaradas como pasteles, galletas, dulces, sodas, y jugos azucarados.
- Cepíllese los dientes después de comer alimentos pegajosos que se pegan a los dientes como el liquorice, gotas de goma, frijoles de jalea, caramelos, miel, melaza, jarabes, y frutas secas como las pasas, datillos, y chabacanos.
- Incluya buenas fuentes de calcio en su dieta diaria para mantener los dientes fuertes. Buenas fuentes son la leche, yogurt, leche de soya, queso ricotta, espinacas, y bok choy.
- El queso y las nueces pueden ser bocadillos saludables porque tienen bajos niveles de azúcar.



Recomendaciones Para una Boca Saludable

1. Cepíllese con cepillo suave los dientes después de almuerzos y bocadillos
2. Use hilo dental por lo menos una vez al día. Mantenga el hilo arriba del mostrador del baño como recordatorio.
3. Tome agua durante el día para limpiar la comida de sus dientes.
4. Elija bocadillos sin azúcares agregados
5. Visite a su dentista por lo menos dos veces al año

Programa Dental de APLA

El programa dental está abierto para personas viviendo con VIH y que son residentes del Condado de Los Angeles. El programa acepta seguro PPO solamente. Para aquellos sin seguro, existe una escala móvil de cobro para el servicio. Contacte el programa dental de APLA al (213) 201-1388; Fax (213) 201-1398. Registro en el caso watch debe ser vigente.

Para más información u hojas de datos, contacte a:

Janelle L'Heureux, MS RD
213-201-1556 o jlheureux@apla.org

aplahealth.org

© 2018 APLA Health

APLA
Health