



GUIA PRÁCTICA PARA PACIENTES PARA RESOLVER PROBLEMAS BUCALES DURANTE EL ESTADO DE ALARMA Y CONFINAMIENTO DEL COVID19.

Debido al Estado de Alarma en que nos encontramos por la pandemia generada por el Coronavirus SARS-CoV-2 (Covid19), y frente a la necesidad primaria de evitar la diseminación del virus y revertir así la curva de contagios, en este momento se pueden realizar únicamente **VISITAS ODONTOLÓGICAS DE URGENCIA**, pero se deben aplazar el resto hasta que acabe el confinamiento. Cuando sea necesario, deben **ponerse en contacto con el dentista vía teléfono o email** para evitar desplazamientos. El dentista sabrá cómo ayudarlo.

Qué puedo hacer si...

- **Me duele un diente/muela:**
 - Tome 1 analgésico habitual que suele tomar por otras dolencias.
 - Evite la zona dolorosa. Coma cosas blandas, templadas (ni muy frías ni muy calientes) y poco condimentadas. Coma por el otro lado.
 - No se estire del todo en el sofá o en la cama, mantenga la cabeza en posición más elevada que el resto del cuerpo. Utilice 2 o 3 almohadas para dormir.
- **Me duele un diente/muela y el dolor no lo puedo controlar con las medidas del apartado anterior:**
 - ES UNA URGENCIA. Contacte con el dentista.
- **Me ha salido un flemón (*bulto*) en la encía:**
 - ES UNA URGENCIA. Contacte con el dentista.
- **Se me ha hinchado la cara, o una parte de la cara.**
 - ES UNA URGENCIA, sobre todo si va acompañada de fiebre alta (>38°C). Contacte con el dentista.
- **Me sangra una herida de la boca:**
 - Aprete la zona de la herida con una gasa durante 30 minutos. Es importante que mantenga apretada la gasa sin moverla durante los 30 minutos seguidos, no la vaya moviendo ni retirando para comprobar si la herida ha dejado de sangrar.
 - Al cabo de 30 minutos, puede cambiar la gasa por una nueva y volver a apretar 30 minutos más.
 - En unas 2 horas el sangrado debería haber parado.
- **Me sangra una herida de la boca y el sangrado no para con las medidas del apartado anterior:**
 - ES UNA URGENCIA. Contacte con el dentista.

- **He tenido un traumatismo/golpe muy fuerte en la boca i se me ha roto un diente, o el diente me ha salido de sitio:**
 - ES UNA URGENCIA. Contacte con el dentista.
 - Hasta que pueda contactar con el dentista, guarde el diente o trozo roto en saliva o leche. Intente tocarlo lo mínimo posible.
- **Me sangran las encías cuando me cepillo los dientes o cuando como alguna cosa dura:**
 - Cepílese la encía suavemente 2 o 3 veces al día. Los filamentos del cepillo tienen que llegar a tocar la encía, aunque sangre. Para que la encía deje de sangrar, tiene que estar muy limpia, y esto lo conseguimos con el cepillado.
 - Asegúrese de que llega a todas las partes de la boca: arriba, abajo, por dentro y por fuera.
 - Puede empapar el cepillo o hacer enjuagues con un colutorio de Clorhexidina 0,12-0,20%, 2 veces al día, durante 30 segundos, no más de 15 días seguidos.
- **Tengo enfermedad de las encías y se me mueve un diente:**
 - Es motivo importante de visita cuando acabe el confinamiento, pero no en este momento. NO ES UNA URGENCIA.
 - Evite la zona molesta y mantenga una buena higiene oral diaria.
 - Si le sangra la encía, siga las indicaciones del apartado anterior.
 - Cuando haya pasado la situación de alarma, acuda al dentista.
- **Tengo un trozo de diente/muela roto con un margen cortante que me molesta la lengua/mucosa:**
 - Intente colocar en la zona cortante un poco de cera dental (hay en las farmacias, la utilizan pacientes con ortodoncia) para evitar el contacto con la lengua/mucosa, o lime la zona cortante con una lima de uñas.
 - Si no lo puede solucionar de esta manera, contacte con el dentista.
- **La prótesis que llevo se me mueve o desplaza y no puedo comer bien:**
 - Es motivo importante de visita cuando acabe el confinamiento, pero no en este momento. NO ES UNA URGENCIA.
 - Si hace falta, retire la prótesis algunos ratos.
 - Cuando haya pasado la situación de alarma, el dentista se lo resolverá.
- **La prótesis que llevo me ha provocado una llaga en la boca:**
 - Es motivo importante de visita cuando acabe el confinamiento, pero no en este momento. NO ES UNA URGENCIA.
 - Retire la prótesis durante estos días hasta que la llaga haya curado del todo.
 - Cuando haya pasado la situación de alarma, contacte con el dentista.
- **Tengo una llaga en la boca:**
 - Limpie la zona de la llaga con algún colutorio sin alcohol, mejor si es a base de Clorhexidina.
 - Evite la zona de la llaga. Coma cosas blandas, templadas (ni muy frías ni muy calientes) y poco condimentadas. Coma por el otro lado.
 - Las llagas en la boca pueden tardar entre 10 y 15 días en curar. Si no es así, contacte con el dentista.

- **Soy portador de ortodoncia y se me ha caído un bráquet:**
 - NO ES UNA URGENCIA.
 - Si le roza un bráquet o un alambre, coloque un poco de cera dental en la zona molesta para evitar el contacto.
 - Cuando haya pasado la situación de alarma, el ortodoncista se lo resolverá.

- **Me duele la boca, sobre todo cuando abro y cierro, pero no un diente/molar concreto:**
 - Es posible que sea un dolor muscular. Los dolores musculares pueden aumentar en situaciones de preocupación como la que estamos viviendo.
 - Aplique calor local en la zona dolorosa, a intervalos de 10 minutos, varias veces al día. Puede utilizar almohadas de semillas calentadas en el microondas, una bolsa de agua caliente o una toalla húmeda.
 - Evite comer cosas duras, mascar chicle, morderse las uñas u otros objetos.
 - Intente no apretar los dientes. Para evitarlo, puede hacer movimientos de abrir y cerrar la boca con la punta de la lengua tocando los incisivos superiores (los dientes de delante y arriba).

- **A mi hijo/a le está saliendo un diente definitivo y el de leche no se le ha caído:**
 - NO ES UNA URGENCIA.
 - Con las manos bien limpias, o con una gasa, se puede mover el diente un rato cada día para irlo aflojando. Si no molesta, comer alguna cosa dura como una manzana también puede ayudar. Pero no hay prisa: tarde o temprano, se caerá.
 - Cuando haya pasado la situación de alarma, vaya al dentista.

RECOMENDACIONES GENERALES PARA MANTENER UNA BUENA SALUD BUCAL:

- **Cepílese los dientes 2-3 veces al día.** Los filamentos del cepillo tienen que llegar a tocar la encía, suavemente.
- Asegúrese de que llega a todas las partes de la boca: arriba, abajo, por dentro y por fuera.
- Utilice una pequeña cantidad (medida guisante o garbanzo) de pasta de dientes fluorada.
- No hace falta que moje el cepillo, ni que se enjuague con agua cuando haya acabado.
- Empiece a cepillar los dientes de su hijo/a en cuanto le salga el primer diente. Utilice una pequeña cantidad (medida raspado) de pasta fluorada (1000 ppm de flúor) desde el primer día. A partir de los 6 años, puede utilizar pasta con un poco más de flúor (1450 ppm de flúor, medida guisante).
- Los niños/as pequeños/as necesitan supervisión para cepillarse los dientes hasta los 7-8 años.
- **Si no tiene el hábito de cepillarse los dientes a diario, ¡puede aprovechar esta situación de confinamiento para hacerlo!** Seguramente tiene más tiempo que habitualmente, y cualquier cosa que mejore su salud le beneficiará.
- **¡Mantenga una dieta saludable!** Intente que la situación de confinamiento no lo lleve a consumir productos azucarados con más frecuencia.
- Recuerde que refrescos, galletas, bollería, chocolates, zumos de fruta, lácteos azucarados... contienen una gran cantidad de azúcares añadidos y su consumo debe ser esporádico.
- Alternativas saludables para picar durante las horas de confinamiento pueden ser: fruta entera, zanahoria o pepino o palitos de pan para *dippear* con hummus, *tzatziki*, olivada..., dados de queso, aceitunas, tostaditas, avellanas, almendras, nueces y cualquier fruto seco, fruta deshidratada...