

Plan de autocontrol sobre salud bucal

TODOS LOS DÍAS:

- Limite el consumo de bocadillos dulces y a base de almidón, así como bebidas azucaradas entre comidas.
- Lávese los dientes dos veces al día con una pasta que contenga flúor.
- Use hilo dental.
- Consuma agua fluorada.

CON FRECUENCIA:

- Acuda a consultas dentales (determine la frecuencia con su dentista).
- Hable acerca de la salud bucal durante su revisión médica anual, especialmente si tiene dolor o sequedad bucal, o toma varios medicamentos.

Señales de control (banderas verdes): Todo bien



Si usted:

- No tiene problemas de salud ni dolor bucales.
- Tiene su dentadura natural intacta o su dentadura postiza tiene el ajuste correcto.
- Puede comer todo tipo de alimentos.

¿Qué significa?

- No tiene sequedad bucal o bien, la controla tomando más agua o con chicles o caramelos sin azúcar.
- No tiene ningún problema de salud bucal en este momento.

¡Siga así!

Señales de advertencia (banderas amarillas): Precaución



Si usted:

- Tiene sequedad bucal, que puede causar dificultad para hablar; no produce suficiente saliva.
- Presenta problemas para masticar o se muerde las mejillas.
- Tiene llagas, inflamación o adormecimiento en la boca o garganta sin motivo o bien, tiene dificultad para comer o tragar que no desaparece en un par de días.
- Presenta sangrado frecuente de encías.
- Tiene su dentadura postiza mal ajustada.

¿Qué significa?

- Puede tener sequedad bucal, que representa un mayor riesgo de caries y periodontitis (las encías pueden verse rojas, inflamadas y con sangre, y separarse de los dientes).
- Es posible que su dentadura postiza deba ajustarse.
- Podría necesitar una revisión dental para evitar alteraciones o tratarlas antes de que le causen dolor.

Se recomienda un mejor cuidado en casa (cepillado y uso de hilo dental).

Llame a su médico, enfermero(a) consultor(a) o profesional de la salud si los síntomas no desaparecen.

Nombre:

Teléfono:

Instrucciones:

Si detecta alguna señal de advertencia, no dude en consultar a su equipo de atención médica.

Señales de alerta (banderas rojas): Haga un alto y reflexione



Si usted:

- Tiene enrojecimiento o dolor permanente en una zona de la boca.
- Presenta sangrado frecuente de encías.
- Tiene dientes flojos.
- Tiene una lesión bucal (labios, mejillas, lengua y paladar).
- Presenta molestias que le impiden usar su dentadura postiza o que limitan su capacidad para comer alimentos sólidos saludables.

¿Qué significa?

Debe acudir de inmediato con un profesional de la salud para una evaluación.

De ser posible, informe al consultorio médico.

Nombre:

Teléfono:

Siga estas instrucciones: LLAME AL 9-1-1

Si detecta alguna señal de alerta, LLAME al 911. ¡Es una emergencia!

¡La salud bucal es importante!

¿No tiene dentista? ¿No cuenta con seguro dental?

Los siguientes recursos pueden servirle para encontrar servicios dentales:

King County 2-1-1 (todas las edades).

2-1-1 (marcación directa) 1-800-621-4636 (teléfono)

Community Living Connections (más de 60 años o más de 18 años con una discapacidad)

1-844-348-KING

(1-844-348-5464)

Para obtener más información, visite

www.seniorsoralhealth.org

Aging and Disability Services

Aging and Disability Services (ADS) —la dependencia de servicios para adultos mayores del condado de King— planea, coordina y promueve servicios integrales para adultos mayores, cuidadores y personas con discapacidades en Seattle y el condado de King.

Para obtener más información, llame al 1-844-348-5464 o envíe un correo electrónico a info@communitylivingconnections.org.



Aging and Disability Services
700 Fifth Avenue, 51st Floor • PO Box 34215
Seattle, WA 98124-4215
Tel: 206-684-0660 • TTY: 206- 684-0702
aginginfo@seattle.gov

www.agingkingcounty.org