



Denture Wear & Care Spanish Version

Dentaduras “ Usos y Cuidados “

Introducción

Existe mucha confusión acerca del uso y cuidados de las Dentaduras. Para tener el mejor uso y satisfacción con una Dentadura nueva, es muy importante entender ciertos factores relacionados con ella, independientemente de que haya usado ó no Dentaduras previamente. Por favor lea cuidadosamente las siguientes páginas y Ud. Podrá aprender como cuidar sus dentaduras y qué puede esperar de ellas. Tenga Lápiz a la mano; marque con un signo de interrogación al lado de cada explicación que no esté clara. Traiga este instructivo en su próxima cita dental.

Desde el comienzo debe ser entendido que cualquier dentadura, bien sea Completa ó Partial, removible ó no, es sólo un sustituto para los dientes perdidos. Ningún sustituto Por muy bien fabricado que esté, funcionará como la Dentición natural.

Prostodoncia, la ciencia y el arte de los dientes artificiales (Prótesis Fijas ó Removibles), ha avanzado rápidamente en los últimos años. Su Odontólogo (Dentista), con la amplia gama de materiales y métodos avanzados, pueden hacer que las Dentaduras luscan muy naturales. El éxito usando la dentadura (s) está en parte compartido con la responsabilidad del paciente en la aceptación de la Dentadura (s).

El aprendizaje para el uso de las Dentaduras toma tiempo, y requiere paciencia y determinación. Este tiempo dependerá de muchos factores: estado de salud general, edad, determinación individual, actitud mental enfocada a tener paciencia y perseverancia, Coordinación neuro-muscular (Maxila-Mandíbula), número de dientes remanentes ó raíces dentarias (en el caso de los edéntulos parciales), tamaño y forma del Maxilar y Mandíbula, calidad de la higiene oral y de los cuidados en casa, dieta y nutrición, efectos laterales de algunos medicamentos, y otros factores desconocidos.

Comuníquese su problema a su Odontólogo (Dentista), ya que éste puede ayudarlo mejor que cualquier otra persona. Siga los consejos de su Odontólogo (Dentista) y no los de familiares ó amigos, ya que las experiencias son distintas para cada paciente.

La actitud mental es uno de los factores más importantes; no espere demasiado de sus dentaduras, especialmente al comienzo. No se desanime, miles de personas se adaptan muy bien con sus nuevas dentaduras, al igual que lo pudiera hacer Ud.



Diferencias entre Dentición Natural y Dentaduras artificiales

Las Dentaduras son substitutos mecánicos de la Dentición Natural. Al igual que los dispositivos mecánicos, su uso requiere de un proceso de aprendizaje. Comer con Dentaduras es completamente diferente a que comer con la Dentición Natural, la dentadura esta soportada por las encias (tejido esponjoso-mojado y resbaloso), mientras que la dentición natural (dientes) están firmemente anclados al hueso.

Los dientes naturales tienen nervios y irrigación de sangre, y son parte del cuerpo. Una dentadura es una prótesis, no tiene nervios, ni irrigación de sangre.

Los dientes naturales están individualmente soportados por el hueso. Y aunque los dientes se relacionan cada uno de ellos están separados. Una dentadura superior e inferior trabajan como un diente individual que no está fijado al hueso por la raíz como los dientes naturales, sino que descanza en tejido, suave móvil y blando sobre hueso.

En caso de que mucha presión se aplique sobre un lado de la dentadura, la dentadura completa se moverá, rompiendo el sello y aflojándose. Por esta razón los alimentos deben ser masticados en el sector posterior de la boca (molares), y bilateralmente (ambos lados al mismo tiempo).

Estas diferencias hacen que las dentaduras parezcan inestables físicamente (difícil para coordinar movimientos) al compararlas con la dentición natural. Experimentos muestran que dentaduras bien ajustadas en pacientes con experiencia en su uso, son solo 20% tan efectivas como los dientes naturales.

Los primeros días

Durante los primeros días después de haber recibido nuevas dentaduras, Ud. sólo debe esperar poder mantenerlas en la boca. Las dentaduras se sienten grandes, especialmente si es su primera experiencia. Esta sensación pasa rápido en la medida en que la boca y los tejidos se adaptan a la dentadura.

Inicialmente se nota un aumento en la cantidad de saliva, pero después de un par de días, la salivación se normaliza, mientras tanto deberá tragar más a menudo. Caramelos para aliviar la tos ó caramelos duros pueden ayudarle durante este período.

No intente masticar con las dentaduras nuevas hasta que las sienta como parte de su boca y no como un objeto extraño en su boca. Luego de varios días puede comenzar a probar con alimentos que se deshagan fácilmente (galletas de soda). No se desanime durante los primeros días y no use sus dentaduras viejas, ya que ésto prolongará la adaptación a las nuevas.

La encía debajo de la dentadura no está preparada para soportar la dentadura, algunos rebordes del hueso están cubiertos con tejido grueso y fuerte que le permite a los pacientes usar las dentaduras cómodamente y masticar sin mucha dificultad.

Por otro lado algunos rebordes del hueso están cubiertos por tejidos delgados, como la piel que cubre a los nudillos de los dedos de las manos, éste tejido no puede amortiguar suficiente entre la dentadura y el hueso. Este problema es más común en las dentaduras inferiores, en este caso los tejidos se irritan fácilmente y es casi imposible para estos pacientes usar las dentaduras de una manera normal y cómoda.

Masticar una cantidad grande de chicle o goma de mascar sin las dentaduras, puede ayudar a endurecer las encías.

Igualmente es recomendable cepillarse las encías con un cepillo de diente suave y agua tibia con sal.

Los ejercicios faciales son recomendables, ya que ayudan a mejorar la tonicidad muscular. Mover la nariz, los labios y el cuello en cualquier dirección es excelente. La mandíbula debe moverse en todos los sentidos, y abrirla ampliamente, siempre relajándose entre cada posición. Sonreír y fruncir los labios también ayudan en la tonicidad muscular.

Millones de personas usan dentaduras pero a cada una de ellas le ha tomado tiempo y paciencia para adaptarse y aprender a usarlas de manera cómoda.

Las Primeras Semanas

La boca gradualmente se adaptará a las dentaduras, después de cierto tiempo, se sentirá extraño al quitarse las dentaduras. Ud. Aprenderá que morder en ciertas formas desajustará la dentadura y le producirá incomodidad. Morder de otras formas ayudará a mantenerlas en su lugar. Ud debe aprender a masticar en la zona posterior ambos lados a la misma vez. (bilateralmente).

Parta ó corte los alimentos en dos trocitos. Coloque un pedacito en cada lado antes de comenzar a masticar, después esto se hará un hábito y no se dará cuenta que esta masticando diferente a como lo hacía con sus dientes naturales.

Ud. No podrá morder con los dientes anteriores sin desajustar ó poner mucha presión en las dentaduras. Morder manzanas y mazorcas de maíz causará irritación de la encía y una reducción del hueso más rápida. Deberá cortar ó partir la comida antes de ponerla en su boca. De esta manera, Ud. No tendrá que morder con los dientes anteriores.

Para la mayoría de las personas adaptarse a la dentadura superior es más fácil que a la inferior. Hay menos tejido en la encía inferior y la lengua interfiere mas. Sin embargo es difícil adaptarse al uso de una dentura completa superior opuesta a una dentición natural inferior.

Limpieza de las Denturas

Las dentaduras no se pueden limpiar fácilmente como los dientes naturales. Estas deben ser removidas y cepilladas después de cada comida. Se necesitan dos cepillos diferentes uno para limpiar la dentadura y otro para limpiar las encías y la lengua.

Para la dentadura seleccione un cepillo que tenga un extremo cónico (cono), para limpiar la parte interna de la dentadura (áreas difíciles de acceder). Ud. puede usar pasta de diente ó jabón facial, la pasta de dientes contiene componentes abrasivos por lo que es más recomendable el jabón facial, para limpiar las dentaduras coloque un recipiente de plástico con agua en su lavamanos antes de comenzar a limpiar sus dentaduras. Dentaduras mojadas y enjabonadas son fáciles de resbalarse y caerse. Nadie ha roto el lavamano por dejar caer una dentadura en él.

Mantenga la dentadura por un solo lado, porque si la sujeta por los dos extremos y presiona ésta muy fuerte la puede romper.

Después de limpiar las dentaduras, Ud. debe cepillar sus encías y lengua con un cepillo de cerdas suaves y pasta de diente. Pequeños pedazos de comida pueden acumularse en los surcos de la lengua y encías. Si la comida no es removida las bacterias las disolverán causando irritación y dolor. Cepillarse las encías también ayuda al flujo sanguíneo y al endurecimiento de éstas.

Use la pasta de diente de su agrado y puede también cepillar suavemente la dentadura para quitarle el sabor del jabón.

Nunca ponga las dentaduras en agua muy caliente al tacto.

Limpiadores para Dentaduras (Para Dentaduras Completas solamente)

Una (1) cucharadita de Clorox

Dos (2) de Calgon

½ litro de agua.

Mezcle los ingredientes indicados en un recipiente de vidrio y remoje la dentadura en la solución durante 15 minutos cada semana. Ocasionalmente remójelas durante la noche.

Ud. Puede usar tabletas limpiadoras para dentaduras. Remojar las dentaduras las refresca pero no es un sustituto del cepillado regular. Una vez al mes remoje las dentaduras en Vinagre por una hora.

Las dentaduras parciales, deben ser remojadas sólo en agua, a menos que su odontólogo (dentista) recomiende algún limpiador que no sea corrosivo para las partes metálicas de sus dentaduras.

Rebasados blandos ó condicionadores de tejidos (SOFT LINERS)

Deben ser limpiados de manera diferente. Soft liner temporales (transparentes ó blancos) No deben ser remojados en agua, sino deben colocarse con los dientes hacia abajo en un baño de dentadura con medio centímetro de altura de agua. Use sólo un cepillo suave y no la remoje en soluciones limpiadoras (tabletas).

Rebasados blandos permanentes (SOFT LINERS)

Soft liners permanentes (rosados ó rojos), pueden ser cepillados con un cepillo de dentadura regular, pero no deben ser remojados en agua. Siga las intrucciones para los Rebasados. blandos permanentes pueden ser remojados en limpiadores de dentaduras marca **Kleenite** una vez a la semana. No remoje las dentaduras que tengan rebasados blandos en Vinagre, soluciones de tabletas para dentaduras ó la receta indicada arriba para las dentaduras completas.

Usos De Las Dentaduras

Las dentaduras deben mantenerse fuera de la boca de 6 a 8 horas diarias, para permitirle a los tejidos bucales descansar del uso y presiones de las dentaduras. Algunos odontólogos (dentistas) le dicen a sus pacientes que usen las dentaduras durante todo el día, pero estudios reciente han demostrado que muchos pacientes con tejidos irritados y adoloridos no remueven su dentaduras sino sólo para limpiarla. Si Ud. no se siente cómodo durmiendo sin las dentaduras no las use durante el dia por algunas horas. Las dentaduras deben ser colocadas en agua limpia cuando no estén en la boca.

Si Ud. accidentalmente no deja las dentaduras remojando en agua, estas se resecarán y pueden cambiar de forma (distorsionarse). En caso de que esto ocurra, remoje las dentaduras en agua por una hora y colóqueselas. Las dentaduras usualmente regresan a su forma original, en caso contrario consulte a su Odontólogo (dentista).

¡No friccione los dientes de la dentadura! Algunas personas friccionan los dientes de las dentaduras convirtiéndose en un mal hábito. Como un buen conocido Odontólogo (dentista) dijo: “ **Siga siempre esta regla labios juntos dientes separados**”.

Ajustes

Cuando las dentaduras son colocadas, casi siempre es necesario hacerles ajustes o correcciones antes de que el paciente las pueda sentir cómodas. En general el tejido y los músculos se adaptan a las dentaduras, pero habrán áreas del tejido que no podrán estirarse lo suficiente, resultando éstas irritadas y adoloridas. Como las dentaduras son diseñadas y fabricadas para funcionar en la posición más cómoda y estable, los dientes comenzarán a contactar ó morder diferentemente. Esto puede resultar presentando dolor y dificultad al masticar ó al tragar.

Estos problemas pueden ser corregidos ajustando las dentaduras, pero esto tambien va a depender de ciertos factores: la edad del paciente, la salud, la dieta y otros. El número de ajustes necesitados no está relacionado con la agudeza de la reproducción de las impresiones de la boca.

Siempre Ud. debe dejar las dentaduras en su boca de 18 a 24 horas previo a la cita para los ajustes de las dentaduras.

¡Cuidado! ¡Cuidado! ¡Cuidado!

Algunos pacientes se sienten capaces de reparar ó limar ellos mismos sus dentaduras. Las dentaduras le pertenecen al paciente y su Ud. quiere tomar la responsabilidad de ellas, es su derecho. Sin embargo si Ud. toma esa responsabilidad el éxito ó el fracaso de las dentaduras será su responsabilidad de ahora en adelante.

Ud. no puede esperar que su odontólogo ajuste sus dentaduras una vez que ya Ud. intentó ajustarlas, tampoco espere que se las vayan a rehacer después de estar dañadas.

Duración (tiempo de vida) de las dentaduras

Los materiales modernos usados en las dentaduras son muy estables y no cambian su forma en meses y años. Sin embargo el tejido, y el hueso de la boca cambian, algunos pacientes les ocurre estos cambios mas rápido que a otros.

Cuando los dientes son extraídos, la encía y el hueso alrededor the las raíces (alvéolo), cicatrizan lentamente. Este proceso de cicatrizació toma aproximadamente cerca de un año. Inclusive después del año la encía y el hueso seguirán reabsorbiendose (reduciendose), por el resto de su vida.

Debido a que las dentaduras están soportadas por el tejido de la encía y éste a su vez por el hueso, a menudo es necesario reajustarlas ó reemplazarlas después de cierto período de tiempo. Tambien la mordida necesita ser ajustada periódicamente.

Ud. debe visitar su odontólogo (dentista) para chequeos regulares. Una de las razones más importantes de los chequeos regulares es la de detectar signos tempranos del Cáncer Oral. sus dentaduras van a ser limpiadas profesionalmente durante éstos chequeos.

Si sus dentaduras se parten, ó los dientes se astillan, vaya con su odontólogo (dentista) Para que se las repare. No las repare Ud. mismo.

Reflejo de Náusea

Muchos pacientes presentan un reflejo náuseoso cuando se insertan las dentaduras por primera vez. Este es mayormente a una reacción mental (psicológica) la cual pasará pronto. Este es uno de las incomodidades en que el paciente tiene que poner de su parte para superarlo.

El odontólogo (dentista) determina la correcta extensión de los bordes de la dentadura de acuerdo a la anatomía (forma) de la boca y garganta. Si la dentadura es recortada en exceso, ésta perderá el sellado ó succión, quedando floja.

Paciencia y perseverancia ayudará a superar el problema del reflejo de náusea. No se desanime, miles de pacientes han pasado por lo mismo y lo han superado, Ud. también puede hacerlo.

Hablar

Dificultad para hablar es otro de los impedimentos que debe ser superado con paciencia y práctica.

La falla más común es la tendencia a silbar con el sonido de la “s”, éste puede ser corregido, manteniendo la lengua abajo cerca del borde de los dientes.

Hable lento al comienzo, con la práctica podrá hablar más rápido. Practique Ud. sólo hablar, leer en voz alta hasta que se sienta seguro. Tendrá que aprender nuevos hábitos al mover la lengua para hablar, ya que ésta se tiene que adaptar a la forma de la dentadura. Consejo: hable menos y escuche más.

Si Ud. tiene una grabadora, puede grabarse y escucharse. Ud. se sorprenderá que diferente es el sonido a como otros le escuchan.

Masticando los alimentos

El problema mayor para la mayoría de la gente es aprender a comer con las dentaduras. Los viejos hábitos desarrollados con el paso de los años, deben ser cambiados rápidamente. Recuerde, ahora Ud. tiene un sustituto removible de sus dientes que estuvieron firmemente fijados en el hueso.

Durante las primeras semanas, coma principalmente alimentos blandos, especialmente si ésta es su primera dentadura. Alimentos duros combinados con una masticación no bien controlada, puede causar irritación del tejido, sin importar que tan excelente puedan ser las dentaduras.

Aprender a comer por fases. Primero, aprenda a tragar, después aprenda a masticar. Practique con alimentos que no requieran mucha masticación, como puré de papas, Carne molida, jamón rebanado, tuna en trozos ó repollo hasta que Ud. sienta la masticación correcta con sus nuevas dentaduras.

Una vez que Ud. haya aprendido éstas dos fases, pase a el trabajo más difícil, mordiendo los alimentos, no se apresure ud mismo. Su primer aprendizaje es gatear, después pararse, antes de aprender a caminar.

Mientras se come con los dientes naturales, la lengua pasará el alimento de lado a lado, hasta que esté listo para tragarlo. Ahora Ud. debe intentar dividir el alimento, de manera que la masticación se haga en ambos lados a la misma vez. Esto puede prevenir el movimiento de la dentadura y que ésta se afloje.

Evite cortar o partir los alimentos con los dientes, evite también morder pan duro, frutas ó vegetales crudos, especialmente al principio. Corte estos en trocitos pequeños y disfrute masticando estos.

Recuerde: coma lentamente, muerda trozos pequeños y sobre todo sea paciente. Practicar toma tiempo, por favor use sus dentaduras para comer aunque le sea difícil. No caiga usando su vieja dentadura ó dejando de usar la nueva si ésta es la primera para Ud. Esto solo confundirá a su boca y prolongará el tiempo de adaptación.

Dieta

Durante los primeros días con su nueva dentadura, no trate de comer alimentos sólidos que requieran ser masticados. Sin embargo, seleccione bien su dieta blanda. Muchos pacientes comen muchos carbohidratos, altos en calorías. Una dieta bien balanceada

debe contener porciones diarias de los siguientes tipos de alimentos: milk, eggs, butter, cereal, aves ó pescado, vegetales cocinados y crudos, y de ocho a doce tazas de líquido diario.

Sólo una dieta bien balanceada podrá mantener su cuerpo en forma. Pastillas de Vitaminas no son necesarias, si Ud. tiene una dieta bien balanceada, pero Ud. debe añadir un vaso de Carnation (desayuno Instantáneo) ó alguno de los suplementos dietéticos líquidos, hasta que comience a comer alimentos sólidos.

Los alimentos deben ser licuados en una licuadora ó procesador de alimentos, para el paciente con dentaduras. Ciertos alimentos deben ser evitados: carnes fibrosas, zanahorias crudas, nueces, pan duro y bollos de pan.

Pastas , Almohadillas y Polvos adhesivos

Todos los pacientes que han tenido éxito con sus dentaduras, han aprendido el hábito de masticar y de tragar , para mantener las dentaduras en sitio. Ellos han dejado de hacer ciertas cosas que desestabilizan ó aflojan las dentaduras.

El uso de Almohadillas y polvos adhesivos sólo crean una falsa succión, y prolongarán hábitos que son dañinos para los tejido y hueso de la boca.

11

Cuando la dentadura empieza a aflojarse, esto significa que el reborde alveolar (hueso remanente) ha cambiado lo suficiente, como para que la dentadura se mueva alrededor. Esto ocurre en el paciente, no es la dentadura la que se afloja.

Usar una dentadura que esté floja, ó que no le adapte bien a su boca, puede causarle daño Usando adhesivo, le permite usar la dentadura por más tiempo, causándole daño a su boca. Cuando la dentadura le queda floja, debe acudir al Odontólogo (Dentista), y no buscar remedio en la farmacia.

No hay problema, si Ud. usa una cantidad pequeña de polvo adhesivo para ocasiones especiales y por pocas horas. Una vez que el adhesivo es usado debe ser limpiado completamente de la dentadura, al igual que del tejido de la boca. Si el adhesivo no es removido de la dentadura, este se acumula, produciendo mal olor y el material se endurece siendo imposible removerlo sin causarle daño a la dentadura.

Los adhesivos no solucionan los problemas que causan la pérdida de retención de la dentadura. De hecho el uso de estos adhesivo puede causar aún más problemas.

Si su dentadura no le queda bien, haga una cita con su Odontólogo (Dentista),

No se recete Ud. mismo, ya que estos polvos, almohadillas y pastas adhesivas, no son recomendables, y pueden hacerle más daño que bien.

Recomendaciones adicionales:

- Las dentaduras frecuentemente tienen el nombre del paciente grabado. En caso de no ser así el número de ID (licencia de manejar ó tarjeta de identificación) debe ser grabada en la parte posterior y bucal del borde externo de la dentadura. Cuando sea por un período de tiempo corto, como cuando la persona va a estar en el hospital, escriba el nombre ó número de ID con lápiz en la parte interna de la dentadura, de esa manera ayuda al personal del hospital a identificarlas y devolverlas al paciente.
- Mantenga las dentaduras en un lugar seguro, que no puedan ser alcanzadas por las mascotas (Perros), especialmente Labradores que disfrutan masticando las prótesis dentales. Ellos pueden dañar rápidamente una dentadura y dejarla irreparable.
- Mantenga las dentaduras fuera del alcance de los niños pequeños, ellos pueden confundir estas con juguetes, y quebrarlas, llevárselas a la boca, extraviarlas, y hasta botarlas en la basura.

Conclusiones

Ni las dentaduras removibles, ni los puentes podrán ser comparados, con la dentición natural y la encía sana, pero estos son mucho mejor a que tener dientes enfermos (no restaurables) ó a no tener dientes. Desafortunadamente, esto es un gran cambio y hábitos nuevos tendrán que ser aprendidos.

Habrán molestias al principio, y muchas visitas al odontólogo (dentista). Sí Ud. depende de alguien para ser transportado, no use sus dentaduras como excusa para ir a alguna parte.

No se preocupe mucho de sus nuevas dentaduras, las cosas irán mejorando. Esto puede tomar meses ó años para realmente poder controlar sus dentaduras.

Lograr éxito con las dentaduras lleva tiempo y requiere perseverancia y determinación por parte del paciente. Esta es una nueva experiencia y habilidad que debe ser aprendida.