

El Diario Internacional para los Profesionales de Apoyo Directo

Consejos para Facilitar el Cuidado Dental

Parte de trabajar con gente con discapacidades intelectuales y de desarrollo (IDD) significa apoyarlos en sus retos, grandes y pequeños, incluyendo las a veces incómodas necesidades de la vida diaria. Un ejemplo de esto es ayudar a mantener una buena higiene oral e ir al dentista. La gente con IDD puede no cepillarse los dientes regularmente y, aun cuando lo hacen, puede ser difícil hacer un buen trabajo. Algunos de los medicamentos que toman (por ejemplo para los ataques) pueden dañar los dientes. No ir al dentista a menudo puede empeorar las cosas.

Seamos honestos: los procedimientos dentales pueden provocar ansiedad a cualquiera, sin importar que tan preparados estén. Los adultos con IDD pueden pasar por mucha ansiedad en estos procedimientos, lo que significa, que el dentista no hace un trabajo a profundidad. Esto puede resultar en varias citas para resolver el problema, llevando a más incomodidad y dolor. Es importante que algunos adultos con IDD muestran la incomodidad y dolor con comportamientos. Por estos retos, los procedimientos pueden ser apresurados, ya sea por el paciente o el dentista. Esto también puede dilatar el tiempo que toma identificar si la persona sufre dolor, y de donde proviene. El dolor puede aumentar la ansiedad y comportamientos por la agonía que sufre el individuo. Esto es especialmente difícil cuando la persona con IDD no se comunica tradicionalmente y puede no ser capaz de expresar como se sienten.

En un intento de ayudar con estos retos, hemos recopilado algunas pistas y estrategia útiles para los profesionales de apoyo directo y dentistas para ayudar a identificar problemas de salud dental, mejorar la higiene oral, y prepararse para citas con el dentista y hacerla más exitosas.

Editores: Dave Hingsburger, M.Ed.
Angie Nethercott, M.A., RP



Hands | Mains

TheFamilyHelpNetwork.ca
LeReseaudaideauxfamilles.ca



Consejos de Dentistas:

Dr. Alison Sigal
Dr. Michael Sigal

El limpiado de dientes será más corto si los dientes ya están limpios para empezar. Aquí está lo que puede hacer en casa para ayudar con la higiene oral.

Recordatorios Útiles Sobre el Cuidado de la Higiene Oral:

1. Si los labios son hiperactivos/hipertónicos (muy ajustados y fuertes) gentilmente retraiga los labios para ver el área gingival (encías). **“No puede limpiarlo si no lo ve.”** Si esto no se hace, es probable que solo esté cepillando la superficie oclusal/de morder de los dientes.
2. Si la persona a la que apoya no puede cepillarse por sí misma, alguien más debe supervisar y ayudarlos. Con la persona sentada o de pie, intente pararse detrás de ella al cepillar sus dientes; de este modo, puede imitar el movimiento de barrido que hace en su propia boca en la boca de la persona. Desde esta posición, debería tener una vista clara de todos los dientes (vista facilitada de la cavidad oral y todos los dientes).
3. Para gente susceptible a enfermedad de las encías, lavarse con enjuague bucal puede ayudar. Primero debe asegurarse de que pueden hacer gárgaras y escupir. Si no, puede aplicar una cantidad pequeña de enjuague a los dientes y encías con un cepillo dental.
4. Si la persona coopera, usar hilo dental es ideal. ¡El hilo dental con agarre funciona de maravilla! Evite poner sus dedos entre los dientes de alguien más, ya que aumenta la probabilidad de que lo muerdan.
5. Si un paciente tiene problemas abriendo la boca, puede ayudar a limpiar sus dientes cepillando la *superficie exterior (bucal/mejilla)* de los dientes que no requieren que abran la boca o la mantengan abierta. La lengua debería limpiar las superficies internas (lingual) de los dientes.

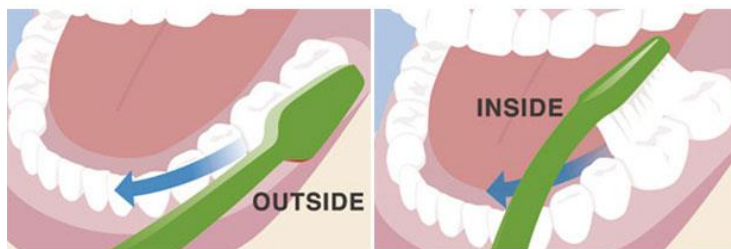


Imagen de: <https://www.which.co.uk/reviews/electric-toothbrushes/article/how-to-brush-with-an-electric-toothbrush>

6. A menudo el temor a ser mordido hace que la familia/cuidador no cepille los dientes. Si mantiene sus dedos entre sus mejillas y no entre sus dientes – no lo morderán. Vea el punto 5 para un buen consejo.
7. Siga cepillando. No se rinda, y recuerde que está tratando de enseñarle a aceptar esta importante práctica de salud oral. Muestre como se hace. Mire videos y practique.

8. Si la lengua tiene restos – ¡cepíllela también!
9. A veces oímos de personal que, aunque la limpieza va bien con el dentista, es difícil hacerlo en casa. Esto puede ser porque el cepillado de encías y dientes es muy agresiva, lo que puede ser incomodo e incluso causar dolor. **Recuerde el mantra – ¡sea Gentil pero Exhaustivo!** Para empezar, es mejor tener una rutina de cepillado, aunque no sea perfecta y hacerla gradualmente más larga y exhaustiva, que no hacerla en absoluto.
10. Estas son solo guías, y deben ser modificadas para cada persona. Recuerde trabajar con su dentista, que está para ayudarlo a aprender como proveer el mejor cuidado oral para la persona a la que apoya de acuerdo con su aptitud.

10 Signos de Posibles Problemas de Salud Dental

Como profesional de apoyo directo, tiene la habilidad de ayudar a revisar que la gente que apoya tenga buena salud oral. Esfuércese para que haya buena higiene oral. Si no está seguro de cómo, pida ayuda en su visita al dentista. Practique con el dentista o higienista observando, tome un video. Sea creativo pero asegúrese de que todos los involucrados sepan hacerlo bien.

Si nota alguna de las 10 observaciones a continuación, puede indicar que la persona que apoya esta sintiendo dolo, y el motivo (o causa) puede estar relacionado con sus dientes o cavidad dental. Si esto sucede, debe llevarlos con un profesional de salud oral para una evaluación lo más pronto posible para confirmar o descartar que el dolor sea de origen dental.

1. ¿Hay cambios en su comer y/o beber? (ej. Evitan sus comidas/bebidas favoritas)
2. ¿Sienten sensibilidad/incomodidad a la comida fría o caliente?
3. ¿Hay cambios en su comportamiento – más agresivos con sí mismos u otros, más animados o retirados?
4. ¿Hay cambios en su patrón de sueño? (ej. Se levantan con más frecuencia, se levantan incomodos)
5. ¿Rechinan más los dientes, los aprietan o babea?
6. ¿Evaden recientemente el cuidado oral diario?
7. ¿Hay hinchazón en la cara o está roja en un lado, posiblemente con fiebre?
8. ¿Tienen mal aliento?
9. ¿Han requerido más medicinas como PRN para el dolor o comportamiento?
10. Pídale a la persona ver dentro de su boca, luego LEVANTE el LABIO – ¿ve encías rojas, inflamadas que sangran al mirarlas o tocarlas con un cepillo, dientes rotos o con agujeros, espinillas/granos/erupciones en las encías?

Consejos de Profesionales de Apoyo Directo

Sarah Bachle
Arlene Wright

Estrategias para antes de una cita dental

- ✓ Anime a la persona que apoya a practicar higiene oral apropiada para evitar en lo posible problemas dentales graves. Usar un proceso de “primero y luego” con la higiene oral junto a una actividad preferida puede ayudar a algunas personas.
- ✓ Desarrolle comunicación y entendimiento sobre la higiene oral, y una forma de comunicar si la persona que apoya se siente incómoda o hay cambios en su salud oral.
- ✓ Trate de programar citas con un dentista e higienista dental familiar para ellos, y que entienda como trabajar con individuos con discapacidades del desarrollo
- ✓ Que un personal que ha desarrollado una relación de confianza con el individuo asista a la cita con la persona para que se sientan cómodos y seguros.
- ✓ Use la oportunidad para tener algo de tiempo privado antes de la cita (ej. Ir a comer algo que le guste, especialmente si se espera no poder comer sólidos tras la cita). Hable sobre lo que puede esperarse en el dentista (nota: esto puede ayudar a algunos, pero no a todos – ser consciente de las necesidades de la persona en ese momento es importante).
- ✓ Planee traer un segundo Profesional de Apoyo Directo para más apoyo si es necesario/posible.
- ✓ Identifique si la persona que va a la cita necesita un PRN para la ansiedad o el dolor antes de ir a la cita como forma de alivio y/o para ayudar a resistir durante la cita.
- ✓ Respiración profunda, ejercicios de relajación muscular, y actividades de atención pueden ayudar a reducir la ansiedad sobre la cita y hacerlas junto a la persona que apoya puede ayudar a modelar y enseñar estas habilidades.

Estrategias para durante la cita

- ✓ Pregunte en la recepción si le pueden informar cuánto tardará el dentista en atenderlos para tener la opción de irse y regresar más tarde.
- ✓ Ofrezca quedarse en el consultorio con la persona que apoya, y déjele saber que está ahí en caso de que necesiten tranquilizarse o apoyo.
- ✓ Usar humor para aliviar la situación puede ayudar, o haga que se enfoque en un evento especial próximo.
- ✓ Lleve una actividad favorita o artículo preferido.
- ✓ Escuchar música y usar lentes de sol puede reducir la ansiedad que traen los instrumentos dentales.

- ✓ Pregúntele al dentista o higienista si la persona que apoya puede tomar un descanso si lo necesita. Incluso un minuto rápido para respirar y chocar los cinco puede ayudar a mantener la cita en el buen camino.

Estrategias para después de la cita

- ✓ A menudo al final de la cita, el higienista dental da un Nuevo cepillo o artículo. Si la persona que apoya lo espera con ansias, enfatice el buen trabajo que hizo al dárselo (atención positiva por un trabajo bien hecho siempre es necesario).
- ✓ Agende una actividad preferida para generar expectativa después de la cita. Asegúrese de que sea realista para poder cumplir su promesa.
- ✓ Si se realizó un procedimiento por el cual a la persona no la dejan comer sólidos por un periodo de tiempo tras el mismo, llévelo a la tienda antes o después de la cita, para que pueda escoger comidas seguras para comer (ej. Su sopa favorita, jugo, etc.)
- ✓ Vigile si hay dolor tras la cita y, si hay prescripción, ofrezca medicamentos para el dolor de ser necesarios.
- ✓ Hable con la persona sobre lo que salió bien en la cita, y lo que le gustaría cambiar la próxima vez.

Recuerde, ir al dentista a veces no es fácil y su empatía y apoyo ayudan mucho a hacer la experiencia más positiva para la persona a la que apoya.

Historia de Éxito: Como usar Estas Estrategias Hizo una Mejor Cita al Dentista

Esta es la historia de una joven llamada Jane (cuyo nombre ha sido cambiado para proteger su confidencialidad). Jane y el personal trabajando con ella implementó muchas de las estrategia y consejos ya mencionados antes, durante, y después de la cita para hacer la experiencia de Jane en el dentista mejor. Jane tenía una habilidad limitada para comunicarse verbalmente y vivía en una residencia siendo apoyada por una agencia en el sector de servicios sociales.

Jane tenía una cita con el dentista. Siempre detestaba ir al dentista. La cita de Jane era en una ciudad concurrida. Para Jane, la ciudad ya era un sitio de miedo y tener que mirar por la ventana el ir y venir de la gente y los autos, y luego viajar por el interminable laberinto de parqueaderos que le recuerdan de la última vez que estuvo allí, le provoca mucha ansiedad. Además de eso, llegar a la sala de espera del dentista, ver otros igual de nerviosos por su visita le recordaba de la experiencia que la esperaba.

En cuanto el personal que trabajaba con Jane hizo la cita, empezaron a trabajar con ella para implementar algunas estrategias para hacer la visita más soportable para ella.

¿Cómo se prepararon para la cita?

- El programa arregló que una DSP familiar para Jane la apoyara en esta cita. Esto ayudó porque no era la primera vez que pasaban por esto juntos, y Jane confiaba y se sentía más cómoda con su apoyo.
- La DSP sabía que a Jane le ayudaba anunciar su llegada a la persona trabajando en recepción, darle su número de teléfono, y pedir que la llamaran cuando el dentista

estuviera listo. En ese momento, podían irse de la sala de espera (un ambiente estresante para Jane) e ir abajo a tomar té mientras esperaban,

- La DSP apoyando a Jane sabía que habían trabajado en la higiene dental de Jane en casa y esperaba que esta visita tuviera buenos resultados para que Jane no tuviera que regresar para obturación u otro trabajo dental.
- La DSP llevó de casa la medicación PRN que Jane usa para la ansiedad y nerviosismo, y mientras tomaban su té (ya sabían que el dentista se tardaría en desocuparse), le mostró la medicación PRN a Jane y le preguntó si le gustaría tomar una para que la cita fuera menos estresante. Ahí, Jane reconoció su píldora que la ayuda a relajarse y dijo, “Sí” le gustaría una.

Estrategias usadas durante la cita:

- Tras cerca de media hora, La DSP recibió una llamada de la recepcionista del dentista, diciéndole que era el turno de Jane. Ambas regresaron a la oficina dental y fueron directo al consultorio, evitando la sala de espera.
- La DSP revisó algunas estrategias con el dentista que funcionaron en el pasado para aliviar la situación. Algunas estrategias que usaron fueron: esconder los instrumentos dentales, decirle a Jane que pasaba mientras el dentista trabajaba, y asegurarse que el profesional de apoyo se quedara en la habitación mientras se hacía el trabajo dental. La DSP también explicó que ayudaría que el dentista trabajara rápidamente para darle a Jane la opción de parar el trabajo dental si era mucho para ella.
- Jane pudo quedarse quieta con su boca abierta alrededor de 20 minutos, lo que más ha durado en una visita al dentista, quien le dio retroalimentación positiva por su paciencia y los resultados de su examen dental.
- Jane recibió su nuevo cepillo de dientes, algo que le gusta cuando va al dentista. Jane tuvo un buen reporte del dentista, que le dijo que no tiene caries y puede volver en seis meses para una limpieza de rutina. Este reporte le dio a Jane, y a su DSP el ánimo de que todo el arduo trabajo que hacían en casa para mejorar la higiene dental de Jane no fue ignorada.

¿Qué hicieron después de la cita?

- Jane y la DSP salieron del dentista con sonrisas en sus caras y aliviadas de que la cita se acabó y fue bien. Decidieron que irían a almorzar para celebrar un trabajo bien hecho.
- La DSP también está contenta de que Jane esté feliz por la cita y puede ir a casa esa noche, sabiendo que las estrategias que usó para apoyar a Jane funcionaron.
- La DSP se aseguró de regresar al hogar donde Jane reside y compartió esta información con otros profesionales de apoyo para que difundieran esta historia de éxito.

Tener en cuenta estas estrategias puede ayudar a facilitar el proceso de ir al dentista y hacerlo más agradable para la persona a la que apoya. Sin embargo, a menudo habrán sentimientos de dolor y ansiedad para la gente que apoyamos al ir al dentista. Como DSPs, debemos ser flexibles, pacientes, empáticos y, más que nada, tomar el tiempo para desarrollar una buena relación/vínculo de confianza con la gente que apoyamos. Recuerde, ir al dentista no es fácil para nadie. ¡Su pre-plan, apoyo, y apoyo continuado ayuda bastante!

Recursos:

Recursos para DSPs:

- Little Bird Dentistry: www.littlebirddental.ca
- Sitio web de Oral Health Total Health: www.ohth.ca
- Guías de Cuidado Dental de Institutos Nacionales de Salud: <https://www.nidcr.nih.gov/health-info/developmental-disabilities>
- Artículo de noticias resaltando algunos de los problemas alrededor del cuidado dental para adultos con discapacidades del desarrollo: <https://www.bbc.com/news/uk-england-hereford-worcester-46522258>

Folleto para Adultos con IDD:

[http://www.easyhealth.org.uk/listing/teeth-\(leaflets\)](http://www.easyhealth.org.uk/listing/teeth-(leaflets))

Sobre los autores

Arlene Wright ha trabajado como Trabajadora de Cuidado Directo desde 2002 con Servicios de Vida Comunitarios Vita. Tiene el privilegio de apoyar individuos a gestionar sus necesidades diarias en la comunidad y en casa. Arlene es graduada del Programa de Trabajo de Servicio Social en el Seneca College, del Programa de Trabajador de Juventud Infantil en el Centennial College, y del Programa de Trabajador de Servicio de Rehabilitación en la Universidad Seneca@York.

Sarah Bachle se graduó del College George Brown en 2004 como Consejera de Servicios Humanos en 2004 con un enfoque en salud mental, adicciones y justicia criminal. Ha trabajado como profesional de apoyo directo por 14 años en salud mental y diagnóstico dual. Durante los últimos dos años y medio ha estado trabajando como supervisora de programas residenciales y ha tenido la gran oportunidad de ser parte del Proyecto Nuts and Bolts para el Cuidado de la Salud, cerrando las brechas entre los sectores de servicio social y cuidado de la salud en Ontario.

La Dra. Alison Sigal se graduó de la Universidad McMaster con un grado honorario en Kinesiología antes de entrar a la Universidad de Toronto, Facultad de Odontología donde consiguió su título de Doctor de Cirugía Dental y Maestría en Ciencia con especialización en Odontología Pediátrica. Actualmente ejerce en la Odontología Pediátrica Little Bird en Milton, ON, que abrió en 2017 para dar un cuidado oral comprensivo a niños desde el nacimiento en adelante, y personas con discapacidades de todas las edades. En 2008, fundó la Organización sin Ánimo de Lucro, Oral Health, Total Health (OHYH; www.ohth.ca) dedicada a advocar, educar, y mejorar el acceso al cuidado de la salud oral para personas con discapacidad. También es la consultora dental principal de la iniciativa “Healthy Smiles” – las Olimpiadas Especiales de Ontario.

El Dr. Sigal es un Profesor retirado de Odontología Pediátrica en la Facultad de Odontología de la Universidad de Toronto, donde fue Director del Programa Especializado de Maestría en Odontología Pediátrica por más de 20 años. También fue el Dentista Jefe y codirector del Programa de Residencia del Hospital Dental Mount Sinai por 15 años. Egresado de la Facultad

de Odontología en la Universidad de Toronto (DDS 79, Internado 80, Diploma en Pedodoncia 82, MSc 84), Ha dedicado su carrera académica y clínica la últimas tres décadas para mejorar y proveer cuidado dental a niños de todas las edades, especialmente aquellos no privilegiados, y a personas con necesidades especiales o discapacidades de todas las edades. Ahora se ha unido a la Dra. Alison Sigal en la Odontología Pediátrica Little.

Erin Orr es una estudiante de Doctorado en el programa de Psicología Clínica en la Universidad Ryerson. Tiene experiencia trabajando con niños y adultos con discapacidades del desarrollo en ambientes clínicos y de investigación. También es una asistente graduada de investigación en el Centro para Adicción y Salud Mental donde se ha involucrado en trabajar en el proyecto Nuts and Bolts de Cuidado de la Salud para Profesionales de Apoyo Directo.

Heather Hermans ha trabajado por más de 25 años con gente con Discapacidades Intelectuales. Heather ha dirigido varios equipos apoyando gente con una variedad de necesidades a cambiar de un ambiente institucional a uno de comunidad y tratamiento. Una Trabajadora de Servicios del Desarrollo graduada con un certificado de post-grado en Educación y Entrenamiento de Adultos, continúa su educación como estudiante del Programa de Licenciatura de Estudios de Discapacidad en la Universidad Ryerson en Toronto.

A Preguntas y Respuestas Frecuentes (FAQ) sobre este diario

1. Este periódico está destinado a ser ampliamente distribuido; usted no necesita permiso para compartirlo. Si por el contrario usted necesitara permiso para publicarlo en un boletín de noticias o revista u otro medio.
2. Para suscribirse a este diario, usted se puede enviar un correo electrónico a la siguiente dirección: dhingsburger@vitacls.org *Suscripción gratuita
3. Estamos actualmente aceptando contribuciones para ser publicadas en este diario. Envíe sus propuestas por correo electrónico a dhingsburger@vitacls.org o anethercott@handstfhn.ca
4. Cualquier comentario o sugerencia sobre los artículos publicados en este diario será bienvenido.

