



## SALUD BUCODENTAL ANTES DE EMPEZAR EL TRATAMIENTO

Los pacientes con buena salud dental antes del tratamiento tienen un riesgo menor de padecer estas afecciones. Por consiguiente, es importante ver a un dentista al menos 4 semanas antes de comenzar el tratamiento contra el cáncer.

Durante estas visitas, su dentista o especialista de salud bucal pueden hacer lo siguiente:

- Tratar los dientes con caries, rotos o infectados, y cualquier otra infección dental.
- Asegurarse de que sus dentaduras postizas se adapten bien y que no le irriten la boca.

Pídale a su dentista que comparta detalles sobre su salud bucal con el médico que atiende el cáncer. De esta forma, ambos médicos podrán trabajar **en conjunto** para planificar su atención.

Normalmente, debería dejar pasar al menos 2 semanas entre la cirugía dental y el tratamiento contra el cáncer para permitir que la herida se cure. También debería hablar con su dentista o con otro miembro de su equipo de atención médica sobre qué problemas bucales debería informar al dentista de inmediato. Si ya comenzó con su tratamiento contra el cáncer y no vio a un dentista, hágalo lo más pronto posible.

La comunicación frecuente con el equipo de atención médica es importante para prevenir efectos secundarios dentales y bucales. Durante el tratamiento, los siguientes consejos podrían ayudar a mejorar su salud bucal y prevenir efectos secundarios:

- **Cepílese suavemente los dientes 2 veces por día y use hilo dental regularmente.** Remoje un cepillo de dientes extra suave en agua tibia para ablandar la cerda antes de cepillarse. Intente usar un cepillo de dientes suave para niños si el cepillo que usa habitualmente es demasiado grande o incómodo. Su médico podría darle indicaciones especiales para reducir el riesgo de sangrado e infección.
- **Use seda dental a diario.** Esto te ayudará a limpiar la placa bacteriana de entre los dientes. Si tus encías están inflamadas o sangran, hazlo con cuidado y evita esas zonas, pero usa la seda dental en el resto de tus dientes.
- **Enjuáguese la boca frecuentemente.** Esto te ayudará a que no haya desechos de comida en tus dientes ni en tus encías. Evita los enjuagues que contienen alcohol. Enjuagarte con frecuencia, además de cepillarte y usar la seda dental regularmente, puede ayudar a reducir el riesgo de caries e infección. Enjuagarte también es útil para que los ácidos no estropeen el esmalte de tus dientes después de vomitar. Se recomienda reducir comiendo cítricos y otros alimentos muy ácidos.



# InnovaHONCO

Hospital Universitario de Fuenlabrada

Estas son algunas ideas para enjuagarse la boca del [Instituto Nacional de Salud \(NIH, por sus siglas en inglés\)](#):

- o 1 cucharada pequeña de sal en 4 tazas de agua.  
o 1 cucharada pequeña de bicarbonato en 1 taza (8 onzas de agua).  
o Media cucharada pequeña de sal y 2 cucharadas grandes de bicarbonato en 4 tazas de agua
- **No utilices productos que contengan tabaco.** El tabaco es hostil con tu cuerpo, especialmente con la salud de tu boca. Dejar de usar tabaco puede ayudar a tu cuerpo a sanar más rápido.
- **Come alimentos nutritivos.** Comer alimentos saludables ricos en vitaminas y nutrientes puede ayudar a estimular tu sistema inmunitario. Una dieta saludable debe incluir:
  - Frutas y verduras. Combinadas, éstas deben cubrir la mitad de tu plato en las comidas.
  - Cereales. Al menos la mitad de los cereales que comas deben ser integrales, como avena, pan de trigo integral y arroz integral.
  - Lácteos. Elige alimentos lácteos bajos en grasa o sin grasa más a menudo.
  - Proteínas. Elige proteínas magras, como ternera magra, pollo sin piel y pescado. Varía las proteínas que elijas para incluir también huevos, frijoles, chicharos y legumbres. Come por lo menos ocho onzas de pescado o marisco a la semana.
- **Evite el alcohol y texturas y sabores extremos en su dieta.** Coma alimentos blandos y templados. Los alimentos extremadamente calientes, fríos, picantes, ácidos o crujientes pueden irritarle la boca. Controle su consumo de azúcar. Las bacterias de la boca utilizan el azúcar para vivir, y este proceso produce el ácido que ocasiona las caries.
- **Promueva una buena salud ósea.** Consumir suficiente vitamina D y calcio todos los días ayuda a mantener su mandíbula y sus dientes fuertes y sanos. Los lácteos son buenas fuentes de calcio y, si son fortificados, de vitamina D. Otras opciones alimentarias pueden incluir jugos de frutas y cereales fortificados. Hable con su equipo de atención médica antes de tomar suplementos.