

Cuidado de la boca y los dientes en las personas con ELA



La boca sufre mucho con la ELA, y lo ideal es prevenir posibles complicaciones y, **con el diagnóstico ELA, visitar a nuestro dentista** para una buena limpieza bucal y demás cuidados que se precisen de forma personalizada. Conforme la ELA avanza, el **cepillado de dientes** se hace cada vez más **difícil** y a la par, más **necesario**. Los dientes debemos **cepillarlos todos los días**, después de cada comida, siendo el más importante el cepillado de la noche, antes de dormir. De igual manera, las personas que no comen por boca, deben cepillarse los dientes tres veces al día.

Cepillar los dientes

Es mejor un **cepillo eléctrico** porque permite una **limpieza profunda sin apenas esfuerzo**. Limpia mucho mejor que el manual.

Si no tienes problemas para eliminar la pasta sobrante que te queda en la boca, puedes emplear una pequeña cantidad de pasta de dientes con flúor porque ayuda a prevenir la caries. Pero, si no puedes eliminar por ti mismo la pasta, es suficiente con mojar el cepillo en **colutorio** (que además es anticaries y deja buen olor y sabor) y con la fricción que realizan las cerdas se obtiene una limpieza eficaz.

Cuando la persona no puede cepillarse por sí misma los dientes, debemos de **ayudarle**. Este gesto es una expresión de **cuidado y amor** que contribuyen a mantener una **buena salud bucal** y una mejor calidad de vida.

Cuando ayudamos a nuestro familiar, debemos de realizar el cepillado de dientes a la misma hora y de la misma manera todos los días para que se transforme en parte de la **rutina diaria**. Para iniciar el cepillado, abrimos suavemente la mejilla y los labios con los dedos índice y medio; y cepillamos todos los **dientes y muelas una a una usando el cepillo eléctrico**.

Limpiar los dientes con una gasa empapada en colutorio no es efectivo porque no hay fricción y no se produce una limpieza efectiva.

Cepillo interdental

El **cepillado solo no es suficiente**. Una buena higiene lleva asociada la utilización de **seda dental** y de **cepillos interdentales** (al menos una vez al día), para **sacar los restos de comida que se quedan entre las piezas dentales y que causan mal olor**, siempre y cuando el paciente pueda y no esté contraindicado por su dentista. No olvides que lavar los dientes implica también **limpiar la lengua y enjuagar la boca** con un enjuague bucal o espray.

¿Por qué debo limpiarme la lengua?

En la **lengua se acumula gran cantidad de bacterias** y es muy importante eliminar diariamente esa capa de gérmenes y los restos de alimentos que se acumulan sobre la lengua. De esta forma se evita la proliferación de bacterias que favorecen la aparición del mal olor y actúan como estanque para otras muchas infecciones bucales.

Por ello, la **lengua se debe limpiar diariamente con un limpiador lingual**. Uno bueno puede ser *Halitas*, su precio en farmacias ronda los 4 €. Para su uso, sacamos la lengua e introducimos el limpiador lingual en la boca intentando alcanzar la parte más lejana de la lengua. Arrastrar el limpiador por el centro de la lengua hacia la parte delantera de la boca. Repetir la operación 7 veces, enjuagar el limpiador tras cada pasada de arrastre. Limpiar también los laterales de la lengua. Enjuagarse la boca con abundante agua al finalizar.

Enjuagues bucales con líquido o spray

Los enjuagues bucales y espray **complementan la higiene bucal diaria**. Cuando las personas **no dominan el reflejo de la deglución**, no deben usar enjuagues bucales líquidos, para estos casos es **mejor los espráis de clorhexidina** (también para el tratamiento de pequeñas infecciones locales o para las llagas). El precio de estos productos no llega a los 8 €

Hidratar los labios

Por último, debemos recordar secar la cara y los labios de la persona, poniendo **un poco de vaselina en los labios para que no se resequen**. Los labios agrietados duelen.

Bebe agua en cantidad

En algunas personas con ELA la boca se reseca mucho debido a los efectos de algunos fármacos. Por ello es recomendable beber agua en abundancia cada día, para mantenernos hidratados y evitar el mal aliento relacionado con la sequedad bucal. Si **no puedes beber agua por boca, hidrátala con un espray** de agua.



Cómo superar algunos problemas que pueden ocurrir durante el cepillado

Ardua tarea donde las haya... Primero, porque cuando la **ELA avanza, las personas pueden tener dificultad para abrirle la boca**. Si la persona tiene espasticidad y no puede abrir la boca, **nunca forzar para que abra la boca**, y limpiar los dientes solo por la parte de fuera. Cuando relaje, limpiar con colutorio por dentro, pero recuerda poner un **apoya mordida** para que no muerda tus dedos de forma accidental.

Morder el cepillo: esto es un acto involuntario en la persona. Si nuestro familiar muerde el cepillo, **utilizamos otro para continuar** con el cepillado. No la fuerces a soltar el cepillo porque le puedes hacer daño, lo hará espontáneamente después de un rato. En el caso del cepillo eléctrico, cambiamos a otro cabezal para proseguir.

Un **"apoya mordida"** puede ayudar a la persona a abrir la boca y no morder el cepillo. Intentamos que el paciente muerda el "apoya mordida" con las muelas de atrás para tener la boca más abierta y permitir limpiar los dientes. Existen distintos tipos y tallas de "apoya mordida" que podemos encontrar en farmacias a precios económicos.

Otra opción es utilizar un "apoya mordida" de **material plástico lavable**, como se muestra en la imagen. Debe tener **al menos 20 cm de largo** para que puedas manejarlo firmemente mientras realiza el cepillado. Es importante que **el cuidador proteja sus dedos para evitar mordeduras accidentales**.

Cepilla los dientes, incluso si las encías sangran al hacerlo. Hazlo de manera suave y podrás observar cómo disminuye el sangrado en pocos días.

Algunos pacientes, el **primer lavado de dientes de la mañana** lo hacen en la **ducha**, porque es más relajante para el afectado y el cuidador. **Puedes mojar a diestro y siniestro** sin preocuparte por manchar la ropa y **profundizar más en la higiene bucal**. Hay familias que en la ducha también usan el **irrigador bucal** porque complementa la limpieza y gusta al paciente por la sensación de frescor que deja.

A tener en cuenta

Aunque el **Dentista o Maxilofacial** no están dentro del Equipo Multidisciplinar ELA, nuestra Enfermera Gestora puede **derivarnos** a estos especialistas hospitalarios en caso de **dolor dental u otra necesidad**. Los problemas de la boca también se los debemos comunicar a nuestra Enfermera, ella nos ayudará. </>

Normas para tener una boca saludable

1. Hay que acudir al dentista con el diagnóstico ELA y siempre, al menos una vez al año.
2. Es necesario cepillarse los dientes a diario, durante dos minutos, después de cada comida, o un mínimo de dos veces al día.
3. El cepillo eléctrico limpia muy bien sin apenas esfuerzo. Utiliza colutorio o crema dental. Cambiar los cabezales cada tres meses, pues pasado este tiempo los filamentos se desgastan y pierden efectividad.
4. Aprovecha el cepillo eléctrico para masajear la lengua y estimular la zona interna de los carrillos.
5. Se recomienda recurrir al hilo de seda y cepillos interdentes, para la higiene entre piezas.
6. Antes de acabar, debemos limpiar bien la lengua con un limpiador lingual, puesto que en ella se acumulan gran cantidad de bacterias y restos de alimentos.
7. El uso de enjuagues bucales y spray con efecto antiséptico y antibacteriano ayuda a mantener la boca sana.
8. Aplicar vaselina de labios para hidratarlos y evitar que se agrieten.
9. Beber agua con frecuencia para hidratar el cuerpo y evitar la sequedad de la boca.