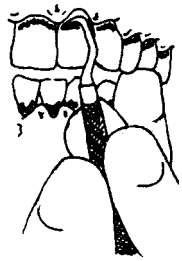
CAPÍTULO 11

Raspando los dientes

Usted puede raspar la comida que se ha quedado atrapada debajo de la encía, así como el sarro y hasta un hueso de pescado. En general se raspa un diente para quitar el sarro.



Se forma sarro cuando la capa de microbios que cubre los dientes se endurece. La encía que presiona al sarro se inflama, duele y se puede infectar.

Los dientes limpios mantienen la encía sana. Al raspar que **la encía estará sana sólo si mantenemos los dientes limpios**. Si no somos cuidadosos en limpiar nuestros dientes después de rasparlos el sarro volverá. En vez de permanecer sanas, las encías volverán a infectarse y a estar dolorosas.

> Es tan importante raspar los dientes, como enseñar a mantenerlos limpios.

Es necesario quitar **lo más rápido** posible cualquier cosa (huesos de pescado, una fibra de mango, etc.) que se atore abajo de la encía.

Si el problema es pequeño (sangrado de encías) espere una semana antes de raspar los dientes y si en esa semana la persona se lava con cuidado los dientes y se enjuaga con agua salada tibia, la encía mejorará. Cuando esto suceda, le será más fácil raspar los dientes y la persona aprenderá que cuidándose se ayuda.

Use un espejo para mostrarle la encía inflamada. Muéstrele cada vez que venga para que pueda darse cuenta de sus avances. Así aprenderá mejor cómo debe cuidarse.

¡Felicítelo!

Raspe los dientes sólo cuando la gente le asegure que hará lo posible por limpiarlos. Si no se lava los dientes, volverá a tener sarro. No pierda tiempo raspando los dientes de una persona que no está dispuesta a aprender.

Los instrumentos que necesita para raspar

Para raspar los dientes se usan instrumentos especiales llamados **curetas**. Para facilitair el trabajo hay curetas de diferentes formas que se usan en dientes diferentes. Escoger la cureta adecuada puede ser difícil.

Las curetas son caras. Por lo tanto, es mejor pedir y acostumbrarse a usar algunas que sirvan para varios dientes.

Por ejemplo:

1. Instrumento con las dos puntas de trabajo de extremo punteado.

Para sarro cerca de la encía. Se conoce con el nombre de cureta raspador Ivory C-1.

2. Instrumento con las dos puntas de trabajo de extremo redondeado.

Para sarro abajo de la encía. Se conoce con el nombre de cureta G-11 y cureta 12.

www.hesperian.org /home-espanol

Las puntas que hacen el trabajo de raspar son las importantes. Un lado está doblado hacia la derecha y el otro hacia la izquierda para poder llegar a todas partes del diente.

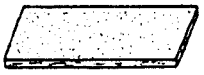
Los extremos están afilados y así debe de mantenerlos. Es más fácil quitar el sarro con un instrumento afilado que con uno sin filo.

También necesita estos instrumentos:

Espejo

Explorador

Pinzas de curación



Piedra para afilar

Nota: Cuando pida un instrumento, use el nombre común y el comercial. Así tendrá más posibilidades de recibir el que necesita. También puede hacer sus instrumentos; vea el capítulo 16.

Guarde todo en una caja, así no se le perderán los instrumentos y cuando los necesite estarán todos juntos.

Cómo raspar los dientes

El sarro comienza a formarse adentro de la encía. Allí aumenta porque la encía lo protege. Así muchas veces tiene usted que sentir el sarro más que verlo para raspar un diente.

Debe quitar todo el sarro para que la encía se sane. **Si deja pedazos de sarro, éstos servirán como base para que encima se forme sarro nuevo rápidamente.**

Prepare todo lo necesario. ¡Hágalo con tiempo!

- ✓ Instrumentos: curetas, espejo, explorador, pinzas.
- ✓ Piedra para afilar.
- ✓ Algodón.

La luz debe ser lo suficientemente buena para ver los dientes y las encías. Necesita de tiempo y práctica. Los dos, usted y el paciente, deben estar cómodos. Acomode al paciente en la silla (pág. 117) y siéntese cerca de él.

Siga los siguientes pasos:

1. Explique a la persona lo que va a hacer.
2. Busque lugares duros (sarro) abajo de la encía.
3. Coloque el instrumento para raspar abajo del sarro.
4. Jale el instrumento para raspar a lo largo del diente.
5. Revise que el diente haya quedado liso.
6. Explique a la persona lo que ha hecho y lo que él tiene que hacer.

1. Explique a la persona lo que va hacer

Dígale lo que va a pasar: sangrará un poco y quizás también le duela. Si le duele, usted puede raspar poco a poco o inyectarle anestesia local.

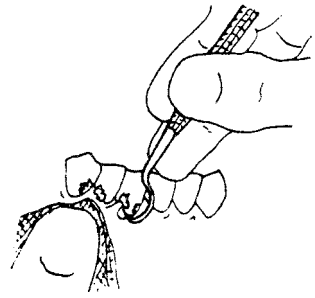
Recuerde: ¡Antes que nada lávese bien las manos y lave con cuidado sus instrumentos!

2. Busque si hay sarro abajo de la encía

El sarro se siente como una superficie rasposa sobre la raíz del diente. Revise todo el diente. Se puede formar sarro en cualquier parte del diente.

www.hesperian.org /home-espanol

Hay dos formas de revisión:



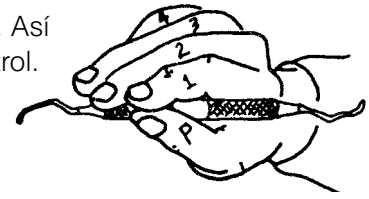
1) Use el explorador: muévalo sobre la raíz de arriba abajo; si siente algo rasposo puede ser sarro. Cuando no hay sarro el diente se siente liso.

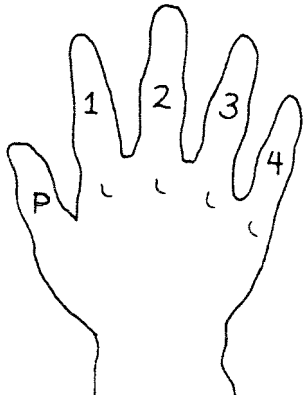
2) Use algodón: enrede el algodón y apriételo entre los dientes. El algodón bajará la encía, chupará la saliva y podrá ver mejor.

3. Coloque el raspador abajo del sarro

Es importante que usted aprenda dos cosas: cómo agarrar el raspador y cómo meterlo en el espacio entre la encía y el diente:

Tome el raspador casi igual que un lápiz. Así podrá arrancar el sarro con fuerza y control.

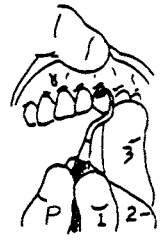


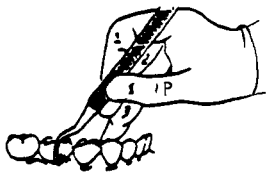


El control es muy importante. Recuerde que los extremos están filosos y si no tiene cuidado puede cortar las encías. Sea delicado y no se apure. Mantenga la punta al contacto con el diente y así no picará la encía.

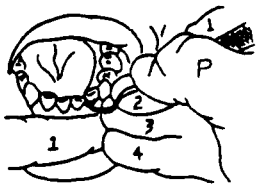
Apoye el tercer dedo en un diente; así mantendrá firme la mano y podrá deslizar el raspador con cuidado abajo de la encía.

PARA LOS DIENTES DE ARRIBA

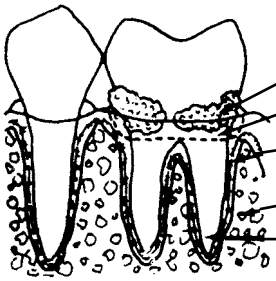




PARA LOS DIENTES
DE ABAJO



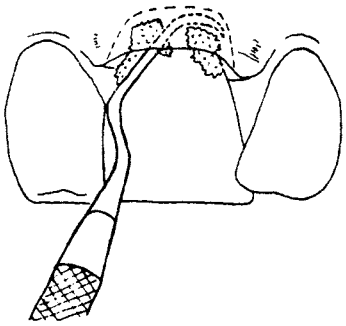
La orilla de la encía, cerca del diente, se dobla hacia adentro para formar una bolsa. Esta **bolsa de encía** rodea a cada diente. La bolsa puede ser superficial o profunda. Las bolsas profundas se deben a que hubo una infección.



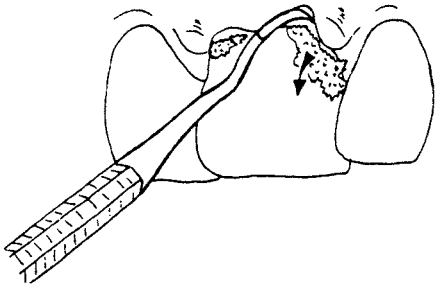
Hay que quitar el sarro que está encima de la encía y el sarro que está abajo.

Si no quita todo el sarro la infección continuará.

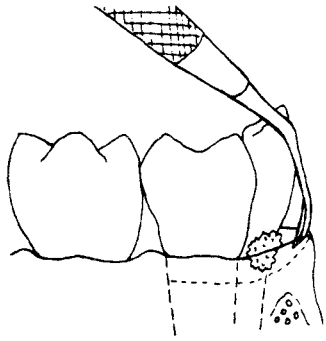
Primero: Use el extremo con punta del raspador, para quitar el sarro que se puede ver.



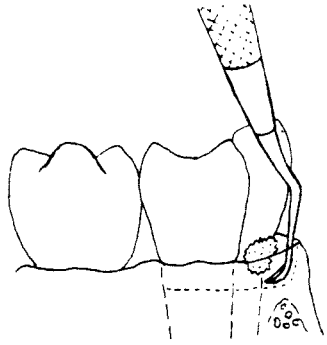
Luego: con el raspador redondeado raspe el sarro que sobró.



Sea cuidadoso cuando coloque la punta redondeada de la cureta dentro de la bolsa de la encía.



1.Coloque la parte cortante apoyada en el diente. Bájela hacia la bolsa.



2. Podrá sentir la punta cuando pasa encima del sarro rugoso. Pare al sentir el fondo de la bolsa.

4. Sostenga la punta firmemente apoyada en el diente y jale el raspador

Trate de romper tanto sarro como le sea posible, de un solo tirón. No es buena idea irlo quitando en pedazos pequeños, porque los pedazos que quedan se ponen lisos y cuesta más trabajo quitarlos.

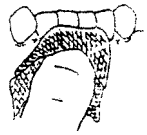
1. Apriete bien el raspador.

2. Jale el raspador dando un tirón firme y corto.

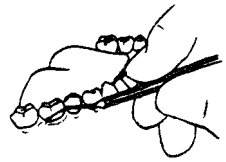
Siempre mantenga la punta sobre el diente no picando la encía.

3. Limpie la punta del raspador con gasa de algodón.

4. Presione la encía para parar el sangrado.



5. Revise que el diente esté liso

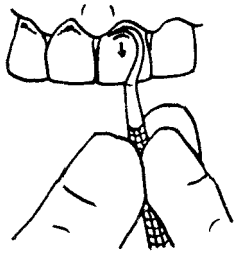


Con el explorador revise abajo de la encía buscando alguna superficie áspera.

Cuando sienta todas las superficies lisas empiece con otro diente.

No se apure. Es mejor usar todo el tiempo necesario y quitar con cuidado todo el sarro. Si la persona tiene mucho sarro, quítele la mitad en un día y la otra la siguiente vez que lo atienda.

Por último limpie el diente: Usando el borde filoso raspe todas las manchas oscuras del diente, por todos los lados; no es que el diente se haya oscurecido, sólo está manchado.



Los dientes se manchan con carne, té, café y tabaco.

Al raspar las manchas aparecerá el diente blanco.

Recuerde: los dientes volverán a oscurecerse si no se limpian con cuidado todos los días.

6. Platíquele a la persona lo que le ha hecho y qué puede esperar

Las encías le dolerán por unos días. Esto es normal. Explíquele a la persona qué debe hacer para que su encía se vuelva fuerte.

a) **Límpiese con un cepillo suave:** Meta el cepillo en la bolsa de la encía, lo más profundo que pueda y atrás de los dientes de adelante; son los lugares donde se deposita más sarro (pág. 24).

b) **Límpiese entre los dientes:** Use el cepillo, el trozo de una palma, o un pedazo de hilo delgado (pág. 26).

www.hesperian.org
/home-espanol

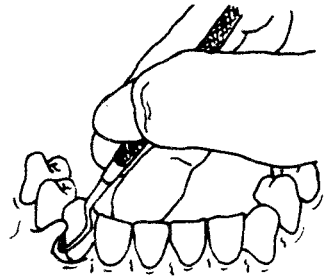
c) **Enjuáguese con agua salada tibia:** Empiece con cuatro vasos de agua al día y después use un vaso al día (pág. 16).

d) **Coma comidas sanas para hacer fuertes las encías:** Coma frutas frescas: guayabas, naranjas, etc.

También coma verduras de hoja verde, que son buenas para las encías.

Quite lo que se atore abajo de la encia

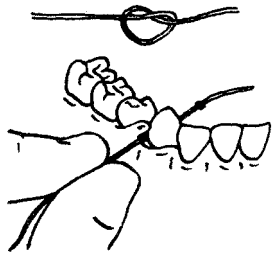
Si la encía entre los dientes está hinchada y roja, puede ser que haya algo atorado. Pregunte qué cosa ha comido. El objeto podría ser un hueso de pescado, fibra de mango o un pedazo de sarro. Trate de sentir el objeto usando el explorador; quítelo usando el instrumento raspador o con un pedazo de hilo fuerte.



Use el instrumento con la punta redondeada igual que cuando quita el sarro.

Sienta el objeto, atrápelo y quítelo con cuidado.

O

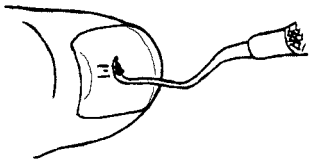


Haga un nudo en el pedazo de hilo. Métalo entre dos dientes.

¡Precaución! no mueva el hilo de arriba abajo. Sáquelo por un lado. El nudo sacará el objeto atrapado.

Si la encía ha formado un tipo de tumor (epulis), un trabajador dental que tenga experiencia debe cortar y quitarlo.

Afile y limpie sus instrumentos

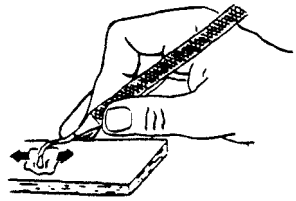


Pruebe frecuentemente si su instrumento está afilado. Raspe su uña, si no la corta, no servirá para quitar el sarro.

Afile un instrumento en una piedra de grano fino (piedra de Arkansas). Ponga primero unas gotas de agua o aceite sobre la piedra, para que el instrumento se deslice sobre la piedra.

Apoye su 2do y 3er dedo en el borde de la piedra; esto sirve para tener más control.

Con movimientos de atrás para adelante talle el lado que corta. Sobre la piedra vaya girando el instrumento mientras lo talla, para afilar toda la parte redondeada.



Además de limpiar los instrumentos hay que esterilizarlos. Esto es importante ya que pueden tener manchas de sangre. La hepatitis (vea pág. 172 de *Donde no hay doctor*) y otras enfermedades pueden pasarse de la sangre de una persona a la otra (para aprender a esterilizar vea las páginas 83 y 84).

El espejo, el explorador y las pinzas deben ser desinfectadas (pág. 95). Seque todos los intrumentos con una toalla; envuélvalos en otra toalla limpia y métalos en la caja, y así estarán listos para volver a usarse.

Recuérdele a toda la gente: raspar los dientes no los cura. Solamente la persona puede mantener sanas sus encías cuidándolas. Usted le ha quitado el sarro y si ella se cepilla con cuidado, el sarro no volverá a formarse.

www.hesperian.org /home-espanol