# Cuidar la boca a cualquier edad



26 de noviembre de 2026 · Sesión con el Dr. Miguel Arquillos

Trece personas participaron en una conversación sobre salud bucodental. Hubo preguntas sobre el cuidado de la boca tras un tratamiento oncológico, la atención dental infantil y las molestias de mandíbula y oído. La jornada terminó compartiendo un café.

## 1. Problemas frecuentes y prevención

**Caries.** La placa transforma los azúcares en ácidos que dañan el diente. Reducir la frecuencia de bebidas y comidas azucaradas, cepillarse con pasta fluorada y acudir a revisión ayuda a prevenirla.

**Gingivitis.** Es la inflamación de la encía. Puede aparecer enrojecimiento o sangrado al cepillarse. La higiene diaria y, cuando procede, la limpieza profesional ayudan a controlarla. Consulta si el sangrado persiste.

**Periodontitis.** La enfermedad afecta a los tejidos y al hueso que sujetan el diente. Requiere valoración y tratamiento profesional. En casa, completa el cepillado con la limpieza entre los dientes usando hilo o cepillos interdentales, según te indiquen.

**Sarro.** Es placa que se ha endurecido. El cepillado y la limpieza interdental ayudan a prevenir su acumulación. Una vez formado el sarro, el cepillado ya no basta: hace falta una limpieza profesional.

**Alrededor de un implante.** Si la encía sangra, se hincha o duele, pide revisión. La periimplantitis afecta al hueso que sujeta el implante. La higiene alrededor del implante y las revisiones ayudan a detectarla y prevenirla.

> **Tres hábitos que se repasaron.** Cepíllate dos o tres veces al día con pasta fluorada, limpia entre los dientes y reduce el azúcar, sobre todo entre comidas. Acuerda con tu dentista la frecuencia de las revisiones.

La boca forma parte de la salud general. Se habló de su relación con la diabetes y la salud cardiovascular. La diabetes se asocia a mayor riesgo de enfermedad de las encías.

# Cuándo consultar

**Abscesos.** Puede acumularse pus en la encía, en los tejidos que rodean el diente o en la punta de la raíz. Ante dolor, un bulto con pus o hinchazón, pide valoración odontológica sin demora. El dentista trata el foco y decide si hace falta antibiótico, por ejemplo, si la infección se extiende o aparecen síntomas generales. Incluso un absceso en la raíz puede resolverse con tratamiento dental sin antibiótico.

**Busca atención urgente ese mismo día** si el dolor o la hinchazón dental van acompañados de fiebre, malestar repentino o empeoramiento rápido.

**Ve a urgencias de inmediato** si cuesta respirar, tragar, hablar o abrir la boca, si la hinchazón es intensa o alcanza el ojo, o si hay cambios repentinos de visión. Si tienes dificultad para respirar, llama al **061**.

**Aftas y otras llagas.** Las aftas habituales mejoran en una o dos semanas. Evita alimentos y bebidas ácidos o muy calientes si irritan. Si la llaga sigue sin curarse al cabo de dos semanas, pide valoración. Consulta antes si empeora o aparece fiebre.



**Fractura dental.** Si se desprende un trozo de diente, guárdalo en un recipiente con suero fisiológico, si lo tienes a mano, y llévalo al dentista. En algunos casos puede aprovecharse para la reparación.

## Mandíbula, aliento y boca seca

**Articulación temporomandibular (ATM).** Une la mandíbula al cráneo. Puede dar dolor al masticar, chasquidos dolorosos o dificultad para abrir la boca. Las comidas blandas durante unos días pueden aliviar la sobrecarga. Si persiste o se bloquea la mandíbula, consulta para valorar la causa y si conviene fisioterapia u otro tratamiento.

**Bruxismo.** Es apretar o rechinar los dientes. Puede causar desgaste y molestias mandibulares. El dentista puede valorar si conviene una férula de descarga.

**Halitosis.** Si el mal aliento persiste pese a limpiar dientes, espacios interdentales y lengua, pide una revisión para averiguar la causa. El mal aliento también puede tener un origen fuera de la boca.

**Xerostomía o boca seca.** Puede relacionarse con medicamentos y tratamientos. Si persiste o dificulta comer o hablar, coméntalo con tu equipo sanitario. La falta de saliva favorece la aparición de caries.

**¿Y en nuestro consultorio?**

La Dra. Beatriz nos contó que en la consulta médica de Lucena no disponemos del instrumental que usa el dentista para explorar la boca, como los espejos dentales. Si tienes dudas y no hay señales de alarma, tu médico de familia puede orientarte sobre dónde acudir. El dentista puede hacer una exploración dental completa.

# Qué cubre Salud en Aragón



**Población general.** La cartera incluye atención de problemas agudos de la boca, como infecciones, traumatismos y lesiones de la mucosa. Incluye extracciones cuando están indicadas y detección precoz de lesiones sospechosas.

**De 0 a 5 años.** Revisiones, educación preventiva para las familias y medidas de prevención según el riesgo. Los golpes y las urgencias se atienden por el circuito que corresponda. Pide cita en Admisión del centro de salud.

**De 6 a 14 años.** El Programa de Atención Bucodental Infantil y Juvenil (PABIJ) ofrece revisiones y prevención. Los empastes son solo para dientes definitivos; más abajo se indica qué atención reciben los dientes de leche. Pide cita con un dentista de SALUD o un dentista privado habilitado y lleva la tarjeta sanitaria. Si te ofrecen un tratamiento fuera del programa, puedes pedir presupuesto antes de aceptarlo.

**Discapacidad.** Salud Informa recoge la ampliación del PABIJ hasta los 16 años para menores con discapacidad reconocida de al menos el 33 %, según los requisitos del programa. Para la primera cita, lleva una copia del reconocimiento y, si procede, el informe clínico. Hay otra vía de atención dental si tienes una discapacidad intelectual reconocida de al menos el 33 %, o una discapacidad física de al menos ese grado que limite la movilidad de brazos o manos y te impida limpiarte bien la boca. Pide que valoren tu caso en el centro de salud o en la sede electrónica de Aragón. Ten a mano la resolución del IASS.

**Embarazo y oncología.** Hay prestaciones específicas durante el embarazo y para pacientes con un proceso oncológico activo en la zona de la cabeza y el cuello. El primer paso es pedir cita en Admisión del centro de salud.

**Apoyo hospitalario.** Salud Informa indica el Hospital San Juan de Dios para casos del PABIJ que requieren atención especial y la Unidad de Salud Bucodental del Hospital General de la Defensa como referencia de la ampliación a colectivos priorizados. El circuito aplicable depende del grupo y de las necesidades de la persona.

**Exclusiones.** La ortodoncia y la estética están excluidas. En los dientes de leche se incluyen la revisión diagnóstica, las extracciones no ortodóncicas y las urgencias. No se incluyen los empastes definitivos ni los tratamientos pulpares. El PABIJ no cubre los tratamientos que deba pagar otra entidad. Si te lesionas en un partido federado, consulta al club o a la federación si corresponde al seguro deportivo. Si surge una complicación tras un tratamiento privado, consulta el circuito y la cobertura concreta con el centro de salud.

## Fuentes de consulta

Cobertura y trámites · Salud Informa · Cartera común del SNS (BOE) · Trámite de discapacidad

Prevención y atención · OMS · Antibióticos en odontología (PRAN) · Absceso dental (NHS) · Articulación mandibular (NIDCR)

061 Aragón · Urgencias y emergencias sanitarias

# Escuela de Salud de Lucena de Jalon

## Copia publica verificable

Esta copia publica puede comprobarse con el QR incluso si mas adelante cambia la publicacion vigente de la Escuela.

**Documento**

Cuidar_la_boca_a_cualquier_edad

**Copia sellada**

26/11/2026 19:02

**Identificador de copia**

89e43a7f-84c6-57d1-83da-789f32bd3ce4

Formato de sello: v1

**Verificar autenticidad**

https://escuelasaludlucena.es/escuela/documentos/89e43a7f-84c6-57d1-83da-789f32bd3ce4/verificar/

El hash SHA-256 se calcula sobre esta copia final, incluida esta pagina.

*Este sello no sustituye una firma electronica cualificada ni un sellado de tiempo externo.*