



*Salud oral para la
población mayor*

Salud oral en el adulto mayor

LIDERANDO AL MUNDO PARA UNA SALUD BUCODENTAL ÓPTIMA

Al cumplir años, usted puede estar más expuesto a desarrollar determinados problemas de salud oral. Los mayores presentan un mayor riesgo de pérdida dentaria, de enfermedad gingival, de cáncer oral y otras patologías, así como problemas relacionados con su prótesis y una inadecuada nutrición. La boca seca puede igualmente suponer un problema a su edad, y es debida muchas veces a determinada medicación.

Comprendiendo los riesgos para la salud oral asociados con el envejecimiento y tomando las medidas preventivas, como comer bien, no fumar, limitando el consumo de

alcohol y de azúcar, se puede conseguir proteger a los dientes y a la boca durante toda la vida. Una boca sana en edades avanzadas es crucial para tener un cuerpo sano. La salud oral es una parte esencial de su salud general y bienestar, tenga uno 5 años, 25 años, 65 o 85 años de edad. La salud oral es un componente fundamental de la salud general y del bienestar físico y mental. Refleja los atributos fisiológicos, sociales y psicológicos esenciales para la calidad de vida.

Una buena salud oral le ayudará a mantenerse sano, conservar su calidad de vida y preservar su independencia. **Una buena higiene oral, una nutrición adecuada y visitas regulares a su dentista le ayudarán a:**



1

EVITE EL DOLOR E INFECCIONES

El dolor oral puede tener diversas causas como la caries, la gingivitis o los abscesos dentales. El dolor puede afectar a su calidad de vida: pérdida de apetito, sensación de depresión y riesgos de infecciones. Si toma medicación por otros motivos, esta puede a veces enmascarar el dolor, hasta que la caries o la infección han alcanzado estadios avanzados.

En el caso de las infecciones gingivales, los gérmenes pueden propagarse a través del torrente circulatorio y alcanzar varios órganos como su corazón o sus riñones. Es por lo tanto muy importante vigilar posibles signos de sangrado o dolor para prevenir posibles infecciones.

Todas las enfermedades bucodentales están relacionadas con la presencia de bacterias orales. La mayoría de ellas son perfectamente prevenibles a través de unos hábitos higiénicos regulares y adecuados

La higiene oral ejemplar y los controles dentales regulares a su dentista le ayudarán a prevenir enfermedades y dolor.

CONSEJOS

- Cepille sus dientes durante dos minutos, dos veces al día, usando un cepillo manual o eléctrico y pasta dentífrica fluorada
- No se enjuague con agua después del cepillado. Escupa el exceso de pasta dentífrica.
- Si lleva prótesis removible, recuerde limpiarla diariamente.
- Programe citas de revisión regularmente con su dentista (al menos una vez al año).
- Compruebe que no hay llagas en su boca. Si tiene una lesión en su boca desde hace más de una semana sin curar, llame a su dentista lo antes posible.

Si nota que su destreza está disminuyendo, (por ejemplo, que tiene dificultades para sostener su cepillo de dientes), no dude en preguntar al dentista, farmacéutico o a su médico para que le asesore. Existe diferentes dispositivos que le pueden ser útiles.



EVITE LAS CAÍDAS

La articulación de la mandíbula contribuye a preservar su equilibrio. La pérdida de dientes sin reemplazarlos, así como las prótesis sueltas o desgastadas pueden aumentar el riesgo de caídas.

CONSEJOS

- Si nota que un diente se mueve o si su prótesis ya no ajusta bien, no espere y vaya a ver a su dentista lo antes posible.



DISFRUTE DE COMIDAS SALUDABLES Y VARIADAS

El dolor, los dientes rotos o ausentes, así como las prótesis mal ajustadas, pueden provocar dificultades para masticar y, por lo tanto, alterar la digestión. Estos problemas también pueden limitar su dieta. **Efectos cariogénicos de los alimentos**

Alimentos protectores

- Agua
- vegetales
- mantequilla
- quesos
- carne
- pescado

Riesgo moderado de caries

- chocolate negro (70%)
- frutas
- pan
- frutos secos

Riesgo alto de caries

- azúcar
- caramelos
- barras de cereales
- patatas fritas
- bebidas azucaradas
- plátanos

CONSEJOS

- Mantenga una dieta balanceada, lo cual significa realizar tres o cuatro comidas al día.
- Evite picotear entre horas, especialmente productos ricos en azúcar.
- Prepare los alimentos según sus preferencias manteniendo la dieta equilibrada.
- Si es usted muy goloso, intente consumir los dulces después de las comidas en lugar de entre horas.



EVITE LA BOCA SECA

Los efectos de la boca seca pueden tener un impacto significativo en su calidad de vida, afectando la comodidad con la que puede comer, hablar, tragar, masticar y sonreír. La boca seca se debe a que no tiene suficiente saliva para mantenerla húmeda. La saliva le ayuda a facilitar una serie de funciones y también a limpiar su boca, lo que disminuye el efecto de los ácidos responsables de la caries dental.

CONSEJOS

Si se nota la boca seca puede sentir alivio:

- Masticando chicle sin azúcar o caramelos duros sin azúcar para estimular el flujo salival.
- Bebiendo agua con las comidas para ayudarle a masticar y a tragar los alimentos.
- Usando colutorios libres de alcohol.
- Usando spray o gel hidratante bucal.
- Usando protector labial para aliviar las grietas en sus labios.
- Bebiendo pequeños sorbos de agua a lo largo del día.

En caso severo de boca seca, no dude en pedirle consejo a su dentista.



Aproveche al máximo su cita con el dentista

Puede sentirse nervioso ante la idea de tener que ir al dentista. Para reducir su estrés y facilitar la comunicación con su dentista::

- Vaya acompañado de algún miembro de su familia o alguna amistad: esto le ayudará a estar seguro de no olvidar proporcionar ninguna información importante. Además, le permitirá valorar con alguien, después de la cita, las diferentes opciones de tratamiento que su dentista le proponga.
- Antes de acudir a su cita, apunte todas sus dudas o preguntas para no olvidar preguntárselas a su dentista.
- Pida a su dentista que le repita lo que no haya entendido.
- Pídale permiso para grabar la conversación y así volverla a escuchar tranquilamente cuando regrese a casa.

PREGUNTAS HABITUALES

- ¿Puede explicarme que patologías orales tengo?
- ¿Cuál es el propósito del tratamiento que me propone?
- ¿Existen varias opciones de tratamiento? ¿Cómo me afectarán?
- ¿Cómo se realizará el tratamiento?
- ¿Cuánto tiempo tardará en tratarme?
- ¿Cuánto me costará el tratamiento?

Patrocinio

Esta publicación ha sido posible gracias a la colaboración de:



Agradecimientos

Los contenidos han sido desarrollados por la experta del proyecto OHAP S. Dartevelle y están basados en el Grupo de Trabajo OHAP (K.Fukai, K. Hori, C. Benz, S. Dartevelle, J. Jones, K.K. Kobayashi, Y. Shimazaki)

Traducción

Traducción realizada por el Consejo General de Dentistas de España. La versión en español es una traducción del original en inglés. En caso de detectarse discrepancia, prevalece la versión original en inglés.



Más información

Acceso rápido al documento escaneando el siguiente código QR usando la cámara de su teléfono móvil



Avenue Louis-Casañ 51 • 1216 Geneva • Switzerland
T +41 22 560 81 50 • info@fdiworlddental.org • www.fdiworlddental.org

DESIGN Gilberto D Lontro
©2019 FDI World Dental Federation