



Cuidados para la salud bucal del adulto mayor

Cambios que se producen en la boca con la edad

- Disminución de la cantidad de saliva, por la edad o la medicación, alterando el gusto.
- Desgaste de la superficie de los dientes.
- Dientes afilados, quebradizos y de color amarillo, que causan heridas o lastimaduras en la boca.
- Disminución en el gusto.
- Las encías se adelgazan, favoreciendo la pérdida de los dientes.

¿Cómo higienizar sus dientes?

- Cepillarse siempre los dientes después de comer.
- El cepillo debe ser de cerdas suaves, pequeño.
- Cambiar su cepillo cuando las cerdas están abiertas o gastadas.
- Usar pasta dental.
- Concurra a su odontólogo para que le enseñe una técnica de cepillado adecuada.

¿Cómo cuidar las prótesis dentales?

- Limpie la prótesis tres veces al día, usando un cepillo y jabón blanco. Enjuáguela con abundante agua.
- Enjuáguese bien la boca antes de colocarse la prótesis., ya que se adherirá mejor con las encías húmedas.
- Cuando se ponga o se quite la prótesis, coloque una toalla para evitar que se rompa en caso de caerse.
- Por las noches, retire las prótesis de su boca y colóquela en un vaso con agua.
- La prótesis debe usarse todos los días.





¿Qué hacer si la prótesis lastima su boca?

- El uso continuo de prótesis mal adaptadas puede ocasionar algún daño en su boca. Concurra a su odontólogo para hacer las correcciones necesarias.
- La aparición de llagas es fácil de solucionar, acudiendo a su dentista.
- Se recomienda el cambio de las prótesis cada cinco años o según lo recomiende su odontólogo.

¿Cuándo es necesario tener mayor atención en el cuidado de la salud bucal?

- Si es diabético.
- Si tiene enfermedades del corazón.
- Si tiene osteoporosis.
- Si padece cualquier tipo de cáncer.
- Si no tiene una adecuada alimentación o dificultad para alimentarse.
- Si va a realizarse cualquier tipo de tratamiento médico.
- Si lo van a intervenir quirúrgicamente.

Consejos:

- Consumir una alimentación balanceada, sin excesos de dulces y harinas.
- Si le faltaran dientes naturales, debe usar prótesis dental; todos los dientes son necesarios.
- La prótesis debe ser confeccionada y controlada por un odontólogo.
- Proteger los labios del sol y la sequedad.
- Consulte especialmente si aparecen lastimaduras, manchas, bultos, sangrado, etc.
- Informe a su dentista sobre la medicación que está tomando.
- Acuda a su odontólogo por lo menos cada seis meses o cuando sea necesario.

