

# Información de Salud para las Personas de la Tercera Edad

## El Cuidado de la Boca y los Dientes

Sin importar cual es su edad, usted necesita cuidar sus dientes y su boca. Cuando su boca está sana, puede consumir fácilmente los alimentos necesarios para su buena nutrición. Cuando su boca está saludable es más fácil sonreír, hablar y reírse con otros.

### La Caries

Los dientes están hechos para que duren toda la vida. Al cuidar sus dientes y encías, usted los está protegiendo para el futuro. Las caries no son sólo un problema infantil, pueden aparecer mientras usted tenga dientes naturales en su boca.

La caries estropea el esmalte que cubre y protege sus dientes. Cuando usted no tiene buen cuidado con su boca, las bacterias pueden aferrarse a sus dientes y formar una película pegajosa e incolora llamada placa dental. Esta placa puede conducir a la formación de caries. Las enfermedades de las encías también pueden ser la causa de que sus dientes se dañen.

El flúor es tan útil para los adultos como lo es para los niños. Utilizar una pasta dentífrica con flúor y un enjuague bucal pueden ayudarle a proteger sus dientes. Si usted tiene problemas de caries, su dentista o higienista dental puede hacerle un tratamiento con flúor durante su visita al consultorio. El dentista también puede prescribirle un gel de flúor o un enjuague bucal para que usted los use en casa.

### Las Enfermedades de las Encías

Las enfermedades de las encías (a veces llamadas enfermedades periodontales o gingivales) son infecciones que lastiman las encías

y los huesos que sostienen los dientes en su lugar. Cuando la placa permanece en sus dientes demasiado tiempo, forma una capa dura y dañina, llamada sarro, que no puede limpiarse con el cepillo de dientes. Entre más tiempo permanezcan la placa y el sarro en sus dientes, mayor es el daño que ellos causan. Sus encías pueden enrojecerse, inflamarse y sangrar fácilmente. Esto se llama gingivitis.

Si la gingivitis no se trata, con el tiempo puede hacer que sus encías se recojan encima de sus dientes y que formen pequeñas bolsas que pueden infectarse. Esto se llama

periodontitis. Sin adecuado tratamiento, esta infección puede estropear los huesos, las encías y el tejido que sostiene sus dientes. Con el tiempo, puede aflojar sus dientes y su dentista tendría que extraerlos.

A continuación algunas cosas que usted puede hacer para prevenir las enfermedades de las encías:

- ◆ Cepille sus dientes dos veces por día (con una pasta dentífrica con flúor).

- ◆ Pásese el hilo dental una vez al día.
- ◆ Visite regularmente a su dentista para revisión y limpieza.
- ◆ Consuma una dieta bien balanceada.
- ◆ No use productos derivados del tabaco.

## Limpeza de sus Dientes y Encías

Saber cepillarse y pasarse el hilo dental correctamente es parte importante de la buena salud oral. A continuación le decimos cómo: Cepílese todos los días suavemente los dientes por todos los lados, con un cepillo de cerdas suaves y pasta dentífrica con flúor. Realice pequeños movimientos circulares y movimientos hacia atrás y adelante para obtener mejores resultados. Tómese el tiempo necesario para cepillarse cuidadosa y suavemente a lo largo de la línea de la encía. También ayuda el cepillarse suavemente la lengua.

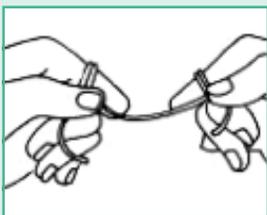
Para mantener sus encías saludables, además de cepillarse, límpiense con el hilo dental los alrededores de sus dientes. Al pasarse cuidadosamente el hilo dental, se retira la placa y los residuos alimenticios que

el cepillo de dientes no ha podido alcanzar. Enjuégese la boca después de pasarse el hilo dental.

Si cepillarse o pasarse el hilo dental hace que sus encías sangren o le duela la boca, visite a su dentista.

Su dentista también puede prescribirle un enjuague bucal antibacterial para ayudarle a controlar la placa y las encías inflamadas. Use el enjuague bucal, además de cepillarse cuidadosamente y pasarse el hilo dental todos los días.

#### Cómo usar el hilo dental



Sostenga el hilo dental como se muestra.



Pase el hilo dental entre los dientes.



Pase el hilo dental entre las muelas.

Algunas personas con artritis, u otras condiciones que limitan el movimiento, pueden tener dificultad para sostener el cepillo de dientes. Pueden ayudarse atándose el mango del cepillo de dientes a su mano con una banda elástica ancha. Algunas personas agrandan el mango atándolo a una esponja o a una pelota de icopor. Las personas que tienen limitaciones en el movimiento del hombro, pueden facilitarse el cepillado atando un pedazo largo de madera o plástico al mango del cepillo de dientes. Los cepillos eléctricos de dientes pueden ser útiles.

## Las Dentaduras Postizas

Las dentaduras postizas (también llamadas prótesis dentales) pueden ser incómodas al principio. Cuando está aprendiendo a comer con ellas, puede ser más fácil si usted:

- ◆ Empieza con alimentos suaves y no pegajosos;
- ◆ Corta sus alimentos en pedazos pequeños; y
- ◆ Mastica lentamente usando los dos lados de su boca.

Las dentaduras postizas pueden hacer que su boca sea menos sensible

a los alimentos y líquidos calientes. También pueden hacer más difícil para usted notar la presencia de objetos peligrosos, como huesos, por lo que debe ser más cuidadoso. Durante las primeras semanas en que usted utiliza dentaduras postizas, su dentista puede solicitarle que lo visite a menudo para asegurarse que estén bien ajustadas. Con el paso del tiempo, su boca cambia y puede ser necesario reemplazar o ajustar sus dentaduras postizas. Asegúrese de que sea su dentista quien se ocupe de estos ajustes.

Mantenga su dentadura postiza limpia y libre de alimentos que puedan causarle manchas, mal aliento o inflamación de las encías. Una vez al día, cepille todas las superficies con un producto para el cuidado de dentaduras postizas. Cuando se acueste a dormir, retírese las dentaduras postizas de la boca y póngalas en agua o en un líquido para limpieza de dentaduras postizas.

Cuide de la misma manera las dentaduras postizas parciales. Asegúrese de limpiar cuidadosamente los ganchos (grapas) que sostienen las dentaduras postizas

parciales, ya que las bacterias pueden acumularse debajo de éstos.

## Implantes Dentales

Los implantes dentales son pequeñas piezas de metal colocadas en la mandíbula para sostener los dientes falsos o las dentaduras postizas parciales. No son apropiados para todas las personas. Es necesario realizar un examen dental y médico completo para saber si a usted se le pueden colocar implantes. Sus encías deben ser saludables y su hueso maxilar debe poder soportar los implantes. Hable con su dentista para averiguar si usted puede considerar el colocarse implantes dentales.

## Boca Seca

Los médicos pensaban anteriormente que la sequedad de la boca (xerostomía) era parte normal del envejecimiento. Ahora saben que esto no es cierto. Las personas mayores saludables no deben tener problemas con la saliva.

La sequedad de la boca se presenta cuando las glándulas salivales no trabajan apropiadamente. Esto puede hacer difícil el comer, tragar, saborear

e incluso hablar. La boca seca también puede aumentar el riesgo de caries e infecciones. A usted se le puede secar la boca como consecuencia de muchas enfermedades o tratamientos médicos, como la radioterapia de cabeza y de cuello. Muchos medicamentos comunes también pueden causar sequedad en la boca.

Si usted piensa que tiene sequedad en la boca, hable con su dentista o médico para averiguar la razón. Si la sequedad de su boca es causada por una medicina que está tomando, su médico podría cambiarle la medicina o su dosis.

Para prevenir la sequedad beba más agua, reduzca el consumo de dulces, de bebidas que contengan cafeína o alcohol y el tabaco. Su dentista o médico pueden sugerirle que mantenga la boca húmeda usando saliva artificial, que usted puede conseguir en la mayoría de las farmacias. A algunas personas les ayuda chupar dulces duros.

## Cáncer en la Boca

El cáncer en la boca se presenta la mayoría de las veces en personas mayores de 40 años de edad. Es

importante hacer una detección temprana del cáncer en la boca, porque el tratamiento produce mejores resultados antes de que la enfermedad se haya propagado. El dolor no es generalmente un síntoma temprano de la enfermedad.

Una revisión dental es una buena oportunidad para que su dentista busque señales tempranas de cáncer en la boca. Aún si usted ha perdido todos sus dientes naturales, debe visitar a su dentista para que le realice exámenes para detectar cáncer en la boca. Consulte con su dentista o

médico si usted tiene problemas de inflamación, entumecimiento, heridas o tumores en su boca, o si presenta dificultad para masticar, tragar o mover su mandíbula o lengua.

Estos problemas pueden ser señales de cáncer en la boca.

A continuación le damos unas indicaciones que pueden reducir su riesgo de contraer cáncer en la boca: no fume; no use rapé o mastique tabaco; si usted consume bebidas alcohólicas hágalo con moderación; use crema para los labios con bloqueador solar y coma muchas frutas y verduras.

## Mayor Información

El Instituto Nacional de Investigación Dental y Craneofacial (NIDCR por su sigla en Inglés) publica información sobre el cuidado de la salud oral, dental e investigación craneofacial.

**National Institute of Dental and Craniofacial Research (NIDCR)**  
**(Instituto Nacional de Investigación Dental y Craneofacial)**

Building 45, Room 4AS19  
45 Center Drive MSC 6400  
Bethesda, MD 20892-6400  
301-496-4261

Correo Electrónico:  
[nidcrinfo@mail.nih.gov](mailto:nidcrinfo@mail.nih.gov)

La Asociación Dental Americana (ADA por su sigla en Inglés) proporciona información sobre temas de salud oral.

**American Dental Association (ADA)**  
**(Asociación Dental Americana)**

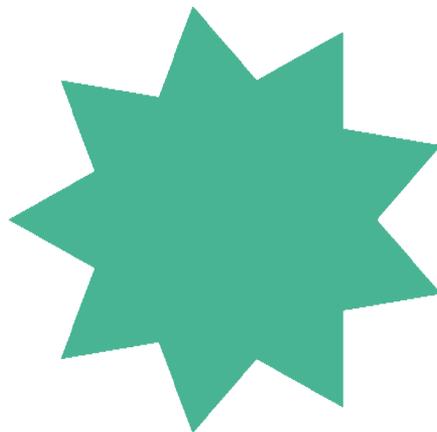
211 East Chicago Avenue  
Chicago, IL 60611  
800-621-8099

<http://www.ada.org>

Para más información sobre la salud y el envejecimiento llamar o escribir a:

**National Institute on Aging**  
**Information Center**  
**(Centro de Información del Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento)**

P.O. Box 8057  
Gaithersburg, MD 20898-8057  
1-800-222-2225  
1-800-222-4225 (TTY)  
<http://www.nia.nih.gov>



National Institute on Aging

Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento  
Departamento de Salud y Servicios Humanos  
de los Estados Unidos  
Institutos Nacionales de Salud  
Enero 2002