Vivir Mejor la Tercera Edad

El cuidado de sus dientes y boca

Sin importar qué edad tiene, usted necesita cuidar sus dientes y su boca. Cuando usted tiene una boca sana, puede consumir los alimentos que necesita para nutrirse bien. Además, se sentirá bien al sonreír, hablar y reír. Se supone que los dientes deben durar toda la vida, así que cuidándolos bien y cuidando sus encías, los puede proteger por muchos años.

La caries dental

Los dientes están cubiertos por una capa dura exterior llamada esmalte. Cada día, una capa delgada de bacterias se forma sobre sus dientes. Con el paso del tiempo, las bacterias pueden crear huecos en el esmalte. Estos huecos se conocen como caries. Cepillarse los dientes y utilizar hilo dental pueden protegerlo contra el desgaste del esmalte, pero una vez que se forma la caries, un dentista tiene que reparar el daño.

Usted puede proteger a sus dientes contra la caries utilizando una pasta dentífrica con flúor (conocido también como fluoruro). Si tiene mucha caries en sus dientes, su dentista o higienista dental puede darle un tratamiento con flúor cuando usted acude a la oficina o el dentista puede sugerir que utilice un gel con flúor o un enjuague bucal en casa.

Enfermedad de las encías

La enfermedad de las encías comienza cuando una placa dental se forma a lo largo de y bajo la línea de las encías. Esta placa causa infecciones que afectan a las encías y los huesos que mantienen a los dientes en su lugar. A veces, esta condición hace que sus encías se vuelvan muy sensibles y lleguen a sangrar con más facilidad. Este problema, llamado gingivitis, comúnmente puede ser solucionado cepillándose los dientes y utilizando el hilo dental diariamente.

Otras enfermedades de las encías necesitan ser tratadas por un dentista. Si no son tratadas, estas infecciones pueden arruinar sus huesos, encías y otros tejidos que sostienen sus dientes. Con el paso de tiempo, es posible que le tengan que sacar los dientes.

Para prevenir enfermedades de las encías:

- Cepíllese los dientes dos veces al día con una pasta dentífrica con flúor.
- Utilice el hilo dental una vez al día.
- Visite a su dentista de forma regular para revisión y limpieza.
- Consuma una dieta bien balanceada.
- Deje de fumar. El fumar incrementa el riesgo de desarrollar una enfermedad de las encías.

Limpieza de sus dientes y encías

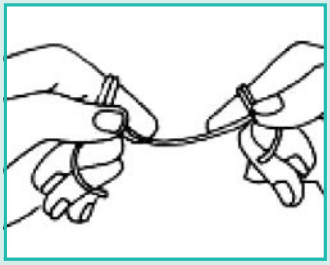
Hay una forma correcta de cepillarse los dientes y utilizar el hilo dental. Todos los días:

- Suavemente cepíllese todos los lados de sus dientes con un cepillo de cerdas suaves y una pasta dentífrica con flúor.
- Utilice movimientos circulares pequeños y movimientos hacia adelante y hacia atrás.
- Tómese el tiempo necesario para cepillarse cuidadosa y suavemente a lo largo de la línea de las encías.
- Ligeramente cepille su lengua para ayudar a mantener limpia su boca.

También necesita limpiar el área alrededor de sus dientes con hilo dental todos los días. Utilizando cuidadosamente el hilo dental removerá la placa y las sobras de comida que un cepillo de dientes no puede alcanzar. Asegúrese de enjuagarse después de limpiarse los dientes con el hilo dental.

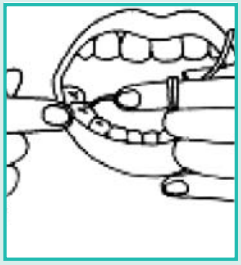
Vea a su dentista si el cepillarse o utilizar hilo dental hace que sus encías sangren o le causan dolor en la boca.

Cómo utilizar el hilo dental



Sostenga el hilo dental como se muestra.

Utilice el hilo dental entre los dientes superiores.



Utilice el hilo dental entre los dientes inferiores.

Si está teniendo problemas con el hilo dental, un sostenedor especial puede ayudarle. Consulte con su dentista sobre la manera correcta de usar el hilo dental.

Las personas con artritis u otras condiciones que limitan el movimiento de las manos pueden tener dificultades para sostener un cepillo de dientes. Algunas ideas útiles son:

- Coloque la empuñadura de hule del manubrio de una bicicleta o un tubo de material de espuma en el mango del cepillo de dientes.
- Compre un cepillo de dientes con un mango más grande.
- Mantenga el cepillo de dientes atado a su mano utilizando una liga elástica ancha.

Dentaduras postizas

A veces, las dentaduras postizas (dientes postizos) son necesarias para reemplazar los dientes severamente dañados. Las dentaduras pueden sentirse extrañas al principio y es posible que su dentista quiera verlo de manera frecuente para asegurarse que la dentadura postiza le queda bien. A lo largo del tiempo, habrá cambios en su boca y su dentadura postiza podrá requerir un ajuste o reemplazo. Asegúrese de dejar estos ajustes a su dentista.

Cuando esté aprendiendo a comer con dentaduras postizas, puede ser más fácil para usted si:

- Comienza con alimentos suaves y no pegajosos.
- Corta sus alimentos en pedazos pequeños.
- Mastica lentamente utilizando ambos lados de su boca.

Tenga cuidado cuando utiliza dentaduras postizas porque puede ser más difícil para usted poder sentir las comidas y bebidas calientes. Además, puede que no note cosas como huesos en su boca.

Mantenga limpias sus dentaduras postizas y evite comidas que puedan mancharlas, darle mal aliento o causar encías inflamadas. Cepille sus dentaduras postizas todos los días con un producto especial de limpieza. Quítese las dentaduras postizas por las noches y colóquelas en agua o en un líquido limpiador. Las dentaduras postizas parciales son utilizadas para llenar el espacio dejado por uno o dos dientes perdidos. Cuídelas de la misma manera que cuida sus dentaduras postizas completas.

Boca seca

Una boca seca es el resultado de no tener suficiente saliva para mantener húmeda su boca. Esto puede dificultar el comer, tragar, saborear y hasta hablar. Una boca seca puede causar caries dental y otras infecciones de la boca.

Muchos medicamentos comunes pueden resecar su boca. Intente beber agua u otras bebidas sin azúcar. Evite las bebidas con cafeína. No fume y evite el alcohol. A algunas personas les ayuda chupar caramelos sin azúcar o masticar goma de mascar sin azúcar. Hable con su dentista o doctor para obtener otras ideas sobre cómo tratar una boca seca.

Cáncer bucal

El cáncer bucal ocurre más frecuentemente en personas mayores de 40 años. El tratamiento funciona mejor antes de que el cáncer se extienda. El dolor usualmente no es un síntoma temprano de la enfermedad. Una revisión dental es una buena oportunidad para que su dentista revise si hay señales de cáncer bucal. Aún si usted ha perdido todos sus dientes naturales, debe ver a su dentista de forma regular para someterse a exámenes de detección de cáncer.

Usted puede reducir el riesgo de contraer cáncer bucal de varias maneras:

- No use productos con tabaco – cigarrillos, tabaco para mascar, tabaco granulado, pipas o puros.
- Si bebe alcohol, consúmalo con moderación.
- Utilice bálsamo labial con protección solar.

Dónde encontrar atención dental de bajo costo

Los siguientes recursos pueden ser de utilidad al buscar cuidado dental de bajo costo:

- Averigüe si las escuelas locales de ortodoncia tienen clínicas donde la atención dental es brindada por sus estudiantes. Visite *www.nidcr.nih.gov/OralHealth/OralHealthInformation/Spanish.*
- Contacte al departamento de salud de su estado o condado para identificar clínicas dentales cercanas a usted que cobran con base a los ingresos.
- Llame al 888-275-4772 (línea gratis) o visite el sitio de Internet *ask.hrsa.gov/Instructions.cfm#spanish* para ubicar a un centro de salud comunitario cercano a usted que ofrece servicios dentales.

- Revise su asociación dental estatal o local en la página de Internet *www.ada.org/public/espanol/index.asp* para buscar dentistas en su localidad que tienen tarifas reducidas para adultos mayores.

Para más información

Éstas son algunas de las fuentes de información:

American Dental Association (Asociación Dental Americana)
211 East Chicago Avenue
Chicago, IL 60611-2678
312-440-2500
www.ada.org/public/espanol

National Institute of Dental and Craniofacial Research (Instituto Nacional de Investigación Dental y Craneofacial)
National Oral Health Information Clearinghouse
(Centro Nacional de Información Sobre la Salud Oral)
1 NOHIC Way
Bethesda, MD 20892-3500
301-496-6706
www.nidcr.nih.gov/Espanol

Para más información sobre la salud y el envejecimiento, comuníquese con:

National Institute on Aging
Information Center
(Centro de Información del Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento)
P.O. Box 8057
Gaithersburg, MD 20898-8057
800-222-2225 (Línea gratis)
800-222-4225 (TTY/Línea gratis)
www.nia.nih.gov/Espanol

Nuestro sitio de Internet tiene información sobre una gran variedad de temas de salud. En este sitio usted puede también ordenar publicaciones y subscribirse para recibir comunicados electrónicos.

National Institute on Aging

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

Enero 2009: Traducido de Inglés a español
Enero 2007: Inglés