



¿Está Envejeciendo? Por qué sus Dientes y Encías son Importantes para la Buena Salud

Conservar los dientes en la tercera edad es una ventaja porque facilita el comer fruta fresca y verduras, alimentos que contienen importantes nutrientes y fibra que ayudan a prevenir muchas enfermedades. La salud de las personas mayores puede sufrir a consecuencia de la dificultad para masticar, que los lleva a comer sólo alimentos blandos y procesados. Al igual que el resto del cuerpo, la boca cambia con la edad, pero entender estos cambios hace más fácil mantener la boca y los dientes sanos.

¿Por qué siento seca la boca?

Aunque esto se debe parcialmente a que producimos menos saliva al envejecer, la boca seca puede ser un efecto secundario de la medicación. Su médico o farmacéutico pueden decirle si sus medicamentos pueden ser la causa. Si siente la boca seca, haga algo al respecto: su boca necesita saliva para eliminar los restos de comida y ayudar a prevenir las caries. Un dentista o farmacéutico puede recomendarle una jalea oral humedecedora (que venden en la farmacia). Los líquidos para enjuagarse la boca también pueden ayudar a mantener la boca húmeda, y la goma de mascar (chicle) sin azúcar puede estimular la producción de saliva. También es bueno (tanto para la salud general como para la boca) tomar bastante agua todos los días, aun si no se siente sed.

¿Son un problema las caries con la edad?

El envejecimiento puede contribuir a las caries por dos razones. Una es que las encías tienden a recogerse, exponiendo las raíces de los dientes a la placa, la sustancia pegajosa que se forma sobre los dientes y produce caries. Dichas raíces son más vulnerables a las caries que el resto del diente. Otro problema es que los emplastos de los dientes se debilitan con el tiempo, permitiendo la entrada de las bacterias que causan caries.

¿Cómo puedo prevenir los problemas a los dientes y encías?

Cepillándose los dientes cuidadosamente dos veces al día, usando pasta dentífrica con fluor que ayuda a prevenir las caries. Limpie la superficie posterior de los dientes además de la delantera, y

limpie entre los dientes con cinta o seda dental. Si tiene un puente en su boca (un dispositivo que sujeta dientes artificiales a los dientes naturales), limpie y use la seda dental muy cuidadosamente en los dientes naturales donde se sujeta el puente. Además puede proteger sus dientes evitando consumir entre las comidas bocadillos que contienen azúcar y bebidas dulces. Si le gustan las bebidas y alimentos dulces, ingiéralos a las horas de comida solamente y entre las comidas tome agua y coma bocadillos sin azúcar o pegajosos.

¿Cuándo debo ver un dentista?

No espere a que los dientes le causen problemas: vaya a un dentista a hacerse chequeos periódicos. Esto hace más fácil descubrir las señales iniciales de caries, como también la enfermedad a las encías o periodontitis, que puede llevar a la pérdida de los dientes. Vaya al dentista si tiene síntomas tales como encías que sangran o que están inflamadas, mal aliento persistente o un cambio en la apariencia de las encías. Debido a que el cáncer oral es más común en las personas de más de 45 años, consulte a un médico o dentista si tiene úlceras o bultos persistentes en la boca.



¿Qué hago si tengo una prótesis dental?

Cuidar la prótesis dental es tan importante como cuidar los dientes naturales. Limpie las superficies diariamente, para lo cual puede usar jabones o detergentes de lavar la loza, aplicándolos con un cepillo. Guarde la prótesis dental en agua cuando no la esté usando, agregue al agua tabletas bactericidas, si lo desea, pero no reemplace con esto la limpieza diaria. No tolere ninguna molestia producida por la prótesis dental - siempre hágala revisar.

Text by the New South Wales Multicultural Health Communication Services (<http://mhcs.health.nsw.gov.au>) Software by Healthway Software ©2002 This work is licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs License <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/us/>

A Healthy Roads Media project

www.healthyroadsmedia.org

Getting Older? Why Teeth and Gums are Important for Good Health – Russian (Last reviewed 2/2008)