

# Trabajar juntos Para seguir sonriendo



Salud Oral  
y Mayores

**FOLLETO PARA EL ADULTO MAYOR**



**CONSEJO  
DENTISTAS**  
ORGANIZACIÓN COLEGIAL  
DE DENTISTAS DE ESPAÑA





# Estimado adulto mayor:

Este folleto ha sido desarrollado para ayudarte a mantener una boca sana y prevenir las patologías bucodentales más frecuentes. La caries dental afecta al 100% de los mayores, con una media de 14 dientes dañados. La enfermedad periodontal (de las encías) también es muy frecuente. En España, el 61% de los mayores la padecen. Los hábitos de higiene bucodental son mejorables: solo se cepillan los dientes, al menos dos veces al día, la mitad de los mayores. Finalmente, y para no cansarte con datos, el hábito de visitas periódicas al dentista en estas edades es sumamente bajo.

Este documento recoge los principales consejos para conseguir mantener una salud bucodental óptima en los mayores. Todas las medidas que se mencionan están basadas en la evidencia científica. Con unos adecuados autocuidados y unas revisiones periódicas el dentista, podemos juntos, ayudarte a *Seguir sonriendo*.



**Una herramienta útil, dirigida a todos nuestros mayores, con la finalidad de ayudarte a mantener tu boca sana.**

El envejecimiento puede tener repercusiones en la salud oral. Conociendo unas medidas básicas y sencillas, los adultos mayores pueden conseguir una salud oral muy aceptable y evitar que se deteriore.

Estos son nuestros principales objetivos:



### Higiene Bucodental

Explicarte la importancia que tiene la higiene bucodental y de tus prótesis



### Patologías Bucodentales

Informarte de las principales enfermedades bucodentales en el mayor



### Dientes Perdidos

Recordarte la trascendencia que tiene reponer tus dientes perdidos para la estética y la función de tu boca



### Boca

Insistirte en que una buena salud general empieza en tu boca



### Visita al Dentista

Recordarte que tienes que realizar visitas de revisión el dentista

## "LA HIGIENE ORAL ES IMPRESCINDIBLE EN CUALQUIER ETAPA DE MI VIDA"

- **La importancia de una correcta higiene bucodental**

Los dientes deben lavarse con pasta dentífrica fluorada al menos 2 veces al día: por la mañana y por la noche.

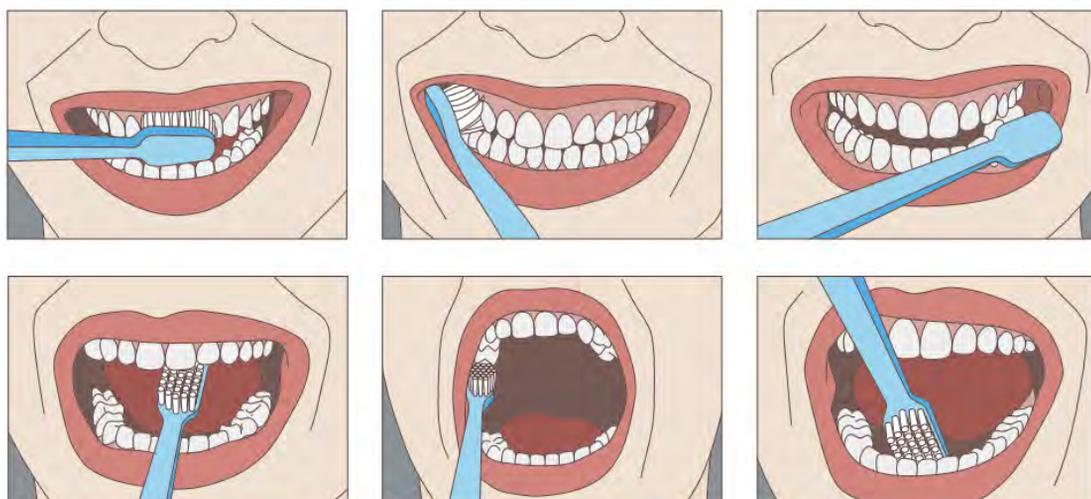
Un buen cepillado dura 2 minutos, incluye las encías y la lengua. Se puede realizar con cepillo manual o eléctrico. Además, es muy importante limpiarse las zonas entre los dientes usando seda dental o bien cepillos específicos llamados interdentarios. Debe hacerse preferentemente por la noche.

En algunos casos, el dentista puede recomendar que utilices enjuague, gel o un spray, normalmente antiséptico para combatir las bacterias. Nunca debes usarlos si no te lo prescriben y te informan de cómo y durante cuánto tiempo utilizarlo.



- **La higiene bucodental: ¿cómo?**

Los dientes deben lavarse al menos 2 veces al día, por la mañana y por la noche. Cada cepillado debe durar 2 minutos. Deben cepillarse todos los dientes, empezando por los de arriba y después los de abajo. Todas las caras de los dientes deben limpiarse cuidadosamente. Las caras lisas de los dientes se limpiarán con movimientos circulares, mientras que las caras de los dientes por las que masticamos se limpian de delante hacia atrás. No se debe olvidar limpiar suavemente las encías. Aunque exista sangrado de las encías, no hay que dejar de limpiarlas porque es el único método para mejorarlas.



Con un cepillo eléctrico no es necesario frotar. El cepillo realiza el trabajo necesario.



Desplazar suavemente el cepillo por la superficie de cada diente (interna y externa) durante un pequeño espacio de tiempo hasta pasar al siguiente.



Solo se debe presionar suavemente el cepillo en cada diente.

- **La limpieza de la lengua**

El cepillado debe incluir el barrido de la lengua, de dentro hacia fuera. No se debe introducir demasiado el cepillo en la boca para evitar náuseas. En las farmacias hay disponibles unos raspadores de lengua que pueden ser útiles

- **El cuidado del cepillo**

Después de cada cepillado hay que enjuagar bien el cepillo con agua, secarlo y dejarlo en un lugar seco. Los cepillos deben cambiarse cada 3 meses o antes, si se deforman las cerdas. También conviene cambiar de cepillo si se ha sufrido una gripe o cualquier otra enfermedad infecciosa. Los cabezales de los cepillos eléctricos requieren los mismos cuidados y frecuencia de recambio que los cepillos manuales.



- **Cepillado siempre con pasta dentífrica con flúor**

El cepillado dental siempre debe hacerse con una pasta dentífrica fluorada. Debes poner poca cantidad de pasta en el cepillo (la equivalente al tamaño de un garbanzo). La pasta debe llevar al menos 1.450-1.500 ppm de flúor.

- **La higiene interdental**

La higiene interdental es un complemento a nuestro cepillado habitual y se recomienda realizarlo, al menos, una vez al día, preferentemente después del último cepillado nocturno. Para limpiar entre los dientes tienes dos opciones: utilizar seda dental, o bien recurrir a los llamados cepillos interdentales. El dentista te indicará cual de las 2 opciones es mejor en tu caso.

- **¿Cómo limpiar tus prótesis dentales?**



Deben retirarse las prótesis después de cada comida y limpiarlas cuidadosamente para evitar infecciones. Para ello, se aconseja llenar el lavabo con un poco de agua para evitar que se rompa la prótesis si se resbala de las manos al lavarla.

La prótesis debe sujetarse firmemente para evitar que se caiga y se pueda partir.

Nunca debe sujetarse solamente con dos dedos porque puede resbalar, caerse y romperse.



Existen unos cepillos especiales para limpiar las prótesis, aunque puede utilizarse un cepillo de uñas o de dientes, reservado solo para ese uso. No pongas pasta de dientes para limpiar la prótesis porque puede estropear algunos elementos de la misma. Hay que usar pastillas limpiadoras específicamente diseñadas para la limpieza y desinfección de la prótesis. Las prótesis deben lavarse cuidadosamente, eliminando restos de comida y posibles restos de adhesivos si se usan. Si te quitas la prótesis por la noche, puedes dejarla en un recipiente seco o sumergida en un vaso de agua.

## "PUEDO CONSERVAR MIS DIENTES Y ENCÍAS SIEMPRE EN BUEN ESTADO"

- **Conservar la salud frente a las patologías orales del mayor**

El adulto mayor experimenta cambios fisiológicos y patológicos que ponen en riesgo su salud general y su salud bucodental.

La función disminuida de las glándulas salivales está comúnmente asociada con el envejecimiento. La presencia de saliva protege la cavidad bucal. La ausencia de saliva tiene muchas consecuencias perjudiciales para el paciente mayor.

La mucosa oral realiza funciones protectoras esenciales que pueden verse alteradas con el paso de los años, muy especialmente con el uso de prótesis, que tienen un potencial considerable para alterar la integridad de la mucosa si no se mantiene adecuadamente.

También pueden producirse cambios tanto a nivel dentario como a nivel periodontal (de las encías).



- **Las principales patologías orales del mayor**

### **Labios y lengua**



El dolor en las comisuras de los labios (queilitis angular) y la candidiasis (hongos) en la lengua, son patologías frecuentes en el adulto mayor.

### **Encías y mucosas**



La boca seca puede ser debida a patologías generales o a algunos medicamentos. La enfermedad periodontal (piorrea) aumenta con el envejecimiento. El cáncer oral suele manifestarse principalmente a partir de los 60 años.

### **Dientes**



Las encías retraídas favorecen que la caries se localice en la raíz. También son frecuentes en el adulto mayor dientes rotos o restos de raíz que son un riesgo para las mucosas al irritarlas.

## El estado de las prótesis



Muchas prótesis se encuentran desajustadas o incluso fracturadas. Es muy importante que el adulto mayor, en sus revisiones periódicas al dentista lleve su prótesis para comprobar el estado de la misma, reajustarla, repararla o hacer una nueva.

## El grado de higiene



La falta de higiene provoca que la placa, las bacterias y el sarro vayan acumulándose, originando caries, inflamación gingival y periodontal. Esta falta de higiene también afecta a las prótesis.

## "SONRÍO DE NUEVO GRACIAS A REPONER MIS DIENTES"

- **La falta de dientes tiene solución**

La falta de dientes, que tanto afecta a la calidad de vida de las personas mayores, tiene solución. Con la ayuda de varias técnicas podrás recuperar la función y la estética de tu boca.

Tanto las caries como las enfermedades periodontales pueden hacer que perdamos dientes. Son varias las opciones que permiten reponerlos: mediante implantes o con tratamiento de prótesis, bien fija o removible. El dentista te informará de cual es la mejor solución para tu boca. No siempre es posible recurrir a los implantes dentales cuando se han perdido dientes. Además de las prótesis completas (cuando se han perdido todos los dientes) se dispone de otras técnicas de tratamiento como son las prótesis removibles (el paciente puede quitárselas) o las prótesis fijas.



- **Las opciones para reponer los dientes perdidos**

Existen muchas opciones para reponer tus dientes. Cada caso es único y el dentista te recomendará la mejor solución para ti.

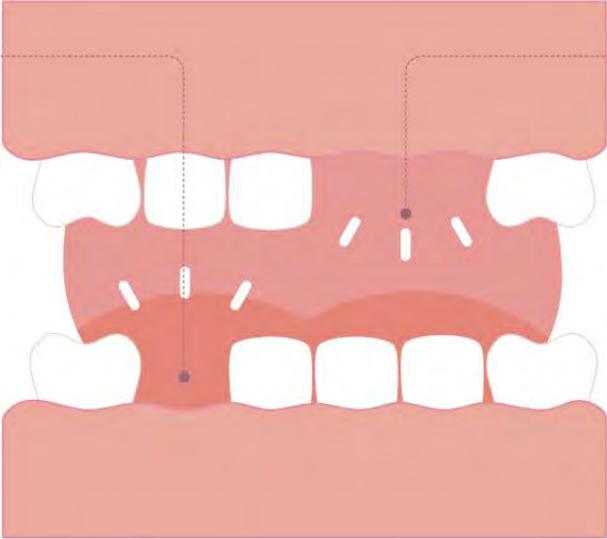
**PÉRDIDA DE UN SOLO DIENTE**



**OPCIÓN: PUENTE FIJO**  
Se procede a tallar los dos dientes adyacentes al ausente y se prepara un puente fijo que se cementa.



**OPCIÓN: IMPLANTE**  
Se decide colocar un implante con su corona en el sitio del diente ausente.



**PÉRDIDA DE VARIOS DIENTES**



**OPCIÓN: PRÓTESIS REMOVIBLE**  
Se trata de una prótesis que el paciente puede retirarse cuando lo desee.



**OPCIÓN: IMPLANTE**  
Se decide colocar implantes con sus respectivas coronas.

**PÉRDIDA DE TODOS LOS DIENTES**



Paciente sin ningún diente en la arcada inferior



Paciente tratado con prótesis completa inferior



Paciente con prótesis removible apoyada en dos implantes colocados en el hueso mandibular.



Paciente con prótesis fija apoyada en varios implantes colocados en el hueso mandibular.

## "LA SALUD DE TODO MI CUERPO EMPIEZA EN MI BOCA"

- **La boca: puerta de entrada a la salud**

Diversas patologías orales se relacionan con la diabetes y enfermedades cardiovasculares, cerebrales, respiratorias y de otro ámbito.

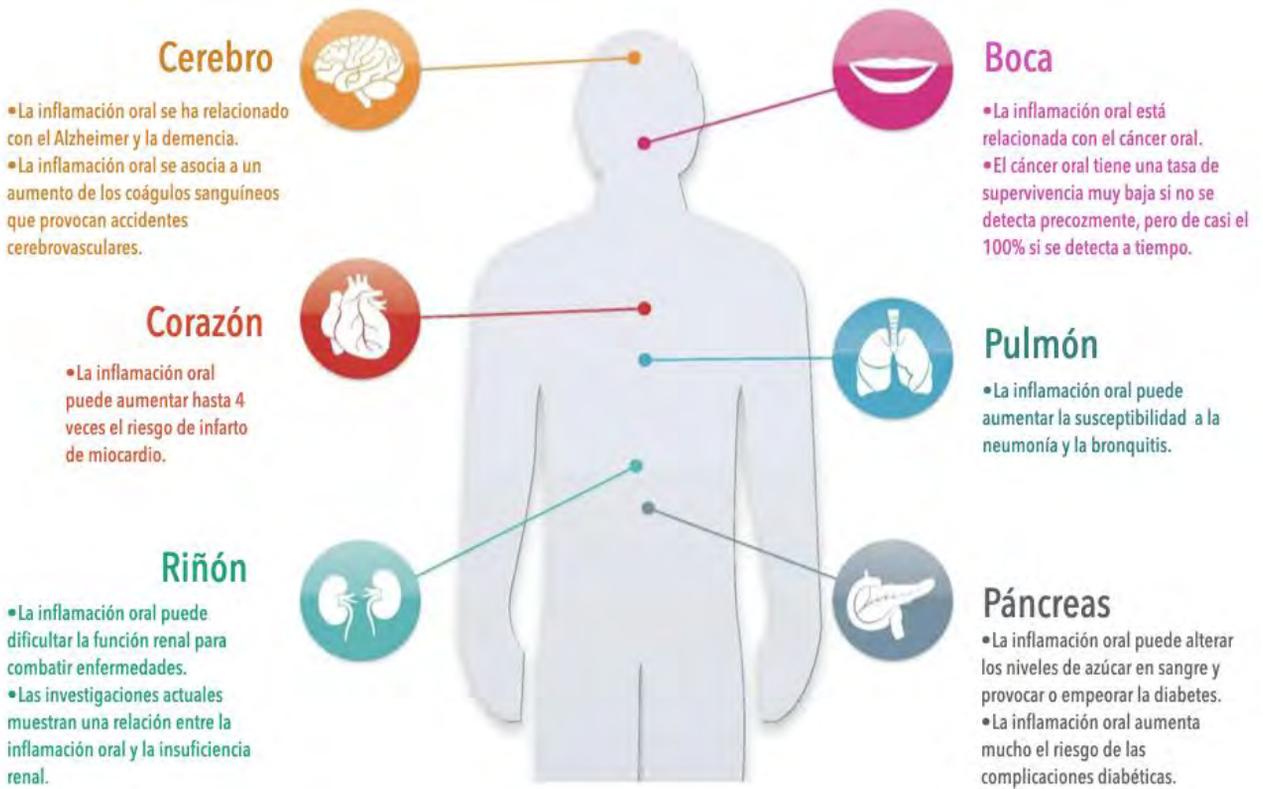
Resulta esencial, además, que lleves una dieta adecuada, te hidrates correctamente y evites el consumo de tabaco y alcohol.

Una mala salud oral puede contribuir a lanzar bacterias desde la boca al torrente circulatorio y favorecer la aparición de problemas cardiovasculares, respiratorios, renales e incluso el Alzheimer.

Si eres diabético, es aun más importante cuidar de tus encías. La patología periodontal (enfermedades de las encías) dificulta el control adecuado de la diabetes, la empeora y aumenta los riesgos de complicaciones diabéticas.



## • Algunas relaciones entre salud oral y salud general



## • Las señales de alarma del cáncer oral

Estos son los 3 principales signos de alarma del cáncer oral. Si presentas alguno de ellos, consulta de inmediato a tu dentista.



Úlcera de más de 2 semanas que no cura



Mancha blanca o roja en la boca



Dolor o molestias persistentes al tragar

## "VISITO A MI DENTISTA CON FRECUENCIA PARA PREVENIR Y MEJORAR MI SALUD BUCODENTAL"

- **Las revisiones dentales**

Las visitas periódicas al dentista son fundamentales para cualquier persona, más si cabe en el adulto mayor.

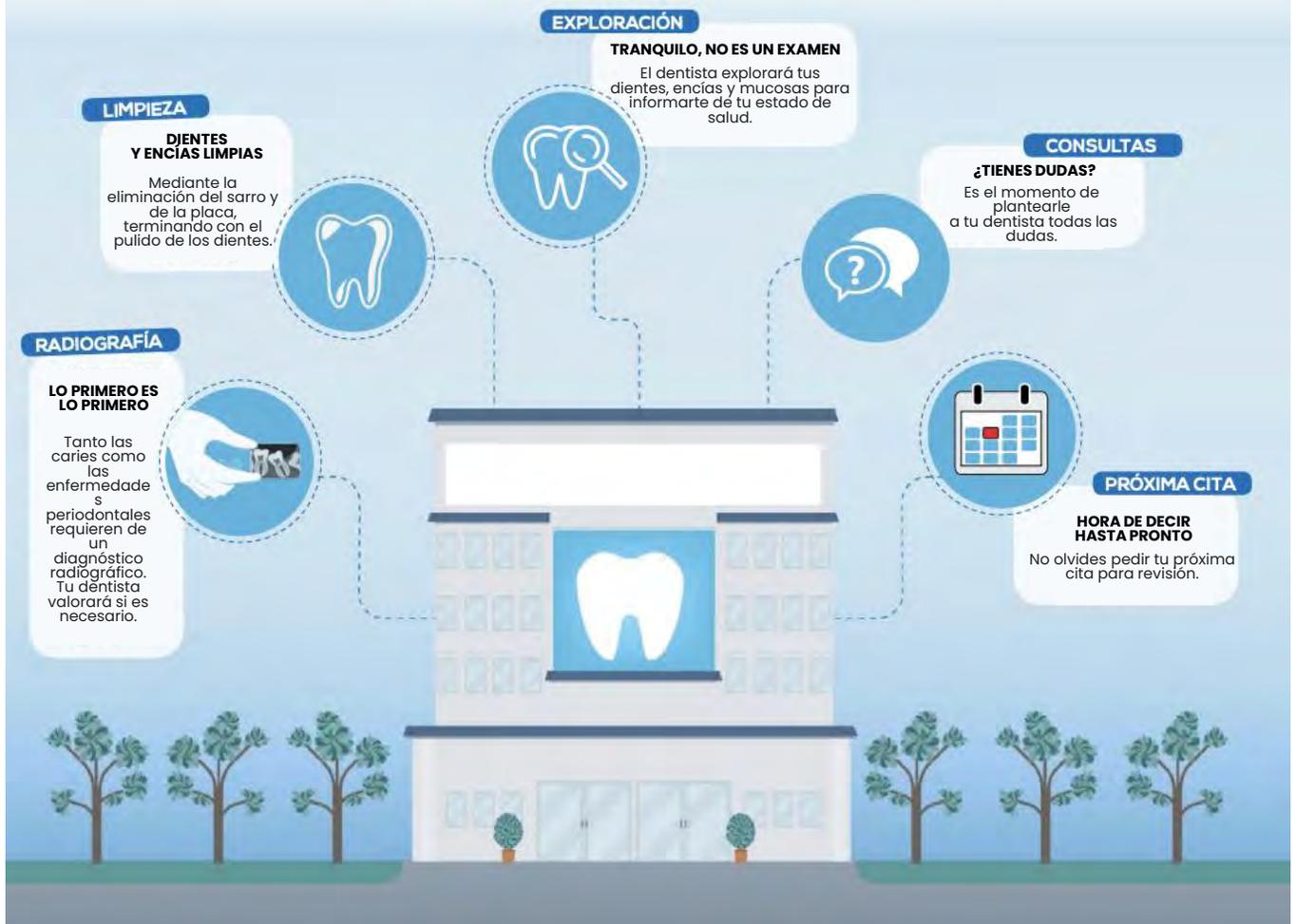
Tu dentista examinará el estado de tus dientes, encías, y mucosas, para comprobar si todo está en orden o si es preciso realizar algún tratamiento.

Permite detectar caries, infecciones, enfermedad periodontal, lesiones precancerosas o cáncer oral. También el dentista valorará la necesidad de los tratamientos a realizar.



Mantener una boca sana pasa, necesariamente, por adquirir unos hábitos saludables, tanto en lo relativo a la dieta, como a la higiene bucodental, y abandonar hábitos peligrosos para la salud, como el hábito de fumar o el consumo no moderado de alcohol. Eso debe complementarse con visitas periódicas al dentista.

# VISITA DENTAL DE RUTINA



**Nunca es  
tarde para  
cuidar mi  
boca**

Más información en [saludoralmayores.es](http://saludoralmayores.es)



**CONSEJO  
DENTISTAS**  
ORGANIZACIÓN COLEGIADA  
DE DENTISTAS DE ESPAÑA

