



Cuidado de los dientes



Es aconsejable realizar el cepillado dental después de cada comida.



El cepillo dental debe lavarse y secarse después de cada uso.



Renovar el cepillo de dientes cada tres meses.



No olvidar cepillar la lengua.

Usar dentífrico con flúor.

No sustituir nunca el cepillado por los enjuagues.

En caso de halitosis (mal aliento) consulte con su dentista.



Acuda a su dentista cada 6 meses y no dude en consultarle si:

Tiene alguna herida o llaga en la boca que no se le cure.

Si no puede masticar con su prótesis o se le rompe.

Si tiene dolor o movilidad de algún diente.



Sociedad Española de Geriatría y Gerontología



Trabajamos para ti



Los miembros de la Junta de Gobierno y colegiados colaboradores del COEM trabajan para ti desinteresadamente. Ningún cargo es remunerado.

C/ Vitruvio 32, 28006 Madrid.
Tel. 91 561 29 05 / Fax: 91 563 28 30
www.coem.org.es @dentistasCOEM



Cuidar su boca es proteger su salud



CONSEJOS DE SALUD BUCODENTAL PARA LOS MAYORES



Sociedad Española de Geriatría y Gerontología



FUNDACIÓN COEM DEL COLEGIO DE ODONTÓLOGOS Y ESTOMATÓLOGOS DE MADRID



Prótesis

Las prótesis (dentaduras postizas) se deben limpiar después de cada comida con un cepillo de uñas y un poco de jabón o pasta dental.

Cepillarse los dientes sin la prótesis puesta en la boca.

Conviene quitar la prótesis para dormir, para que los tejidos descansen.

Mientras está fuera de la boca, conviene conservar las prótesis en agua, a la que se pueden añadir pastillas desinfectantes una vez por semana.

Las prótesis fijas (fundas) deberán ser limpiadas igual que el resto de los dientes.

Si la prótesis se mueve un poco puede usar una pasta adhesiva.



Si nota usted su boca seca:

Estimule la saliva mediante la masticación de alimentos duros, caramelos sin azúcar, o chupando semillas de fruta (huesos de aceituna o cereza).

Utilice productos comercializados destinados a aumentar la salivación como pastas dentales, caramelos, enjuagues, etc...

Evite el alcohol y el tabaco.

Beba abundante agua.

Humedezca frecuentemente la boca y los labios.

Acuda a su dentista para recibir tratamiento.



Dieta

Evite alimentos muy duros y pegajosos que puedan romper su prótesis.

Evite comer dulces entre horas.

No tome alimentos azucarados antes de dormir.



Hábitos saludables

Use vaselina o cacao con protector solar antes de salir a dar un paseo.

Si le sale alguna llaga, evite comer alimentos picantes y enjuáguese con agua con sal o bicarbonato. Si la lesión persiste más de 2 semanas, consultar al dentista.

Beba abundante agua.

