

CONSEJOS DE SALUD BUCODENTAL PARA LA POBLACIÓN MAYOR

Mantengamos la boca
sana y saludable

Este documento es propiedad de:
Madrid Salud

Adaptación sobre una publicación de:
COEM, Ilustre Colegio Oficial de Odontólogos y Estomatólogos de la Región I.

Ha sido elaborado por:
Víctor Castaño Díaz

Madrid
Abril, 2021



Este trabajo está protegido por licencia Creative Commons 4.0.

No se permite un uso comercial de la obra original ni la
generación de obras derivadas.

Vínculo a la obra original: Guía de buenas prácticas

Más información en:

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

Introducción

¡Hola! Sabemos que una buena higiene bucodental es clave para nuestra salud, pero a veces desconocemos cómo cuidar nuestra boca de forma óptima.

¡Vamos a repasar algunos consejos!



CUIDADO de los DIENTES



Cuidado de los dientes



Recordemos cepillarnos los dientes **después de cada comida.**



No olvidemos **limpiar y dejar secar el cepillo** después de cada uso.

Cuidado de los dientes



Renovaremos el cepillo dental **cada 3 meses.**

También es importante **cepillarnos la lengua.**



Es recomendable utilizar **dentífricos con flúor.**

Cuidado de los dientes



Los enjuagues son un buen complemento para el cepillado, **pero no un sustituto.**



Si notamos **halitosis (mal aliento)** podemos consultar con nuestro dentista de confianza.

PRÓTESIS DENTALES

Prótesis dentales

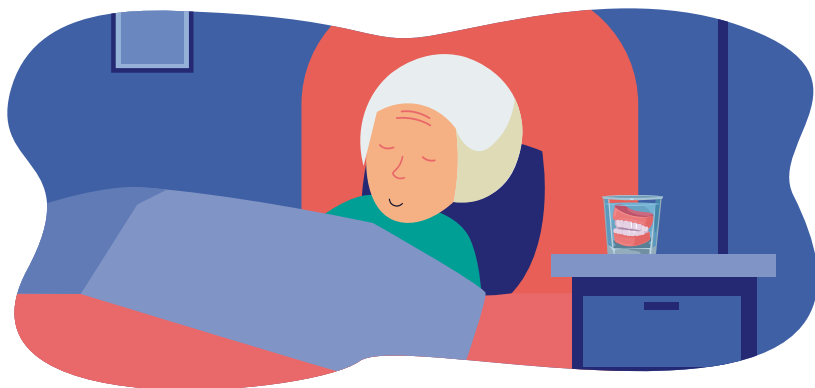


Vamos a limpiar la prótesis después de cada comida
con un cepillo y jabón.

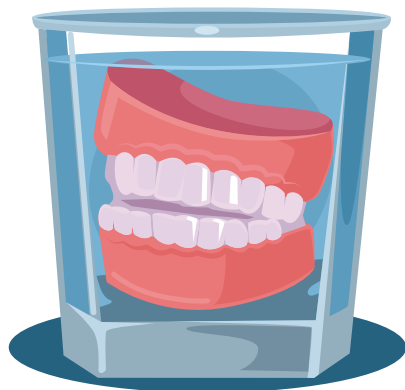


Antes de cepillarnos la boca, **retiraremos la
prótesis** para una mejor limpieza.

Prótesis dentales



Descansaremos mejor si nos quitamos la prótesis para dormir.



Cuando retiremos la prótesis, **la conservaremos en agua**, y podemos echar pastillas desinfectantes una vez por semana.

Prótesis dentales



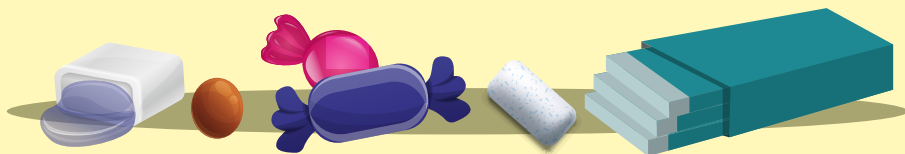
Podemos **limpiar las fundas (prótesis fijas)** igual que el resto de los dientes.



Si notamos la prótesis suelta, **podemos usar pasta adhesiva** para fijarla mejor.

**Si notamos
LA BOCA
SECA...**

Si notamos la boca seca...



Podemos **estimular la producción de saliva** con caramelos o chicles sin azúcar.



Utilizaremos productos recomendados para aumentar la masticación, como **pastas dentales, caramelos sin azúcar o enjuagues.**

Si notamos la boca seca...



Intentaremos **evitar fumar o beber alcohol.**



Procuraremos **beber agua** frecuentemente.

Si notamos la boca seca...



Trataremos de mantener húmedos
la boca y los labios.



Siempre podemos consultar con nuestro **dentista**
de confianza.

ALIMENTACIÓN y HÁBITOS SALUDABLES

Alimentación y hábitos saludables



¡Cuidado! Los alimentos muy duros o pegajosos pueden **romper nuestra prótesis.**

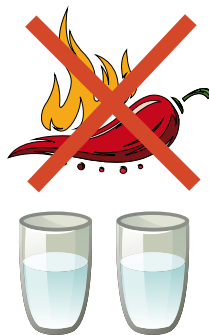


Es mejor que **no comamos dulces entre horas,** especialmente antes de dormir.

Alimentación y hábitos saludables



Procuraremos echarnos **vaselina o cacao con protección solar** en los labios antes de salir a pasear.



Si tenemos llagas, evitaremos tomar comida picante. Además, podemos **enjuagarnos con agua con sal o bicarbonato**. Si tras dos semanas nos sigue molestando, podemos acudir a nuestro dentista de confianza.



¡Qué útil!
¿Hay algo más que
podamos hacer?



Solo un último consejo.
Consultaremos con nuestro
dentista de confianza si:

Tenemos alguna herida o llaga
en la boca que no se nos cure.

No podemos masticar con la
prótesis o se nos rompe.

Tenemos dolor o movilidad de
algún diente.



