

CONSEJOS DE SALUD BUCODENTAL PARA LA POBLACIÓN MAYOR

Mantengamos la boca sana y saludable

Cuidado de los dientes

Recordemos cepillarnos los dientes después de cada comida.



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



Renovaremos el cepillo dental cada 3 meses.



También es importante cepillarnos la lengua.



Es recomendable utilizar dentífricos con flúor.



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.



Consulta con tu dentista de confianza si:

Tienes alguna herida o llaga en la boca que no se te cure.

No puedes masticar con tu prótesis o se te rompe.

Tienes dolor o movilidad de algún diente.

CONSEJOS DE SALUD BUCODENTAL PARA LA POBLACIÓN MAYOR

Mantengamos la boca **sana y saludable**

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.



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.

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.



Consulta con tu dentista de confianza si:

Tienes alguna herida o llaga en la boca que no se te cure.

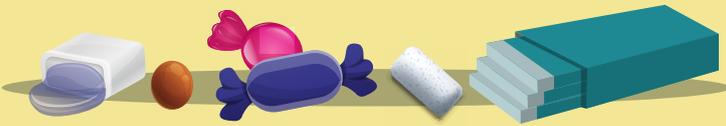
No puedes masticar con tu prótesis o se te rompe.

Tienes dolor o movilidad de algún diente.

CONSEJOS DE SALUD BUCODENTAL PARA LA POBLACIÓN MAYOR

Mantengamos la boca **sana y saludable**

Si nota su 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.



Intentaremos evitar fumar o beber alcohol.

Procuraremos beber agua frecuentemente.



Trataremos de mantener húmedos la boca y los labios.



Siempre podemos consultar con nuestro dentista de confianza.



Consulta con tu dentista de confianza si:

Tienes alguna herida o llaga en la boca que no se te cure.

No puedes masticar con tu prótesis o se te rompe.

Tienes dolor o movilidad de algún diente.

CONSEJOS DE SALUD BUCODENTAL PARA LA POBLACIÓN MAYOR

Mantengamos la boca **sana y saludable**

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.



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.



Consulta con tu dentista de confianza si:

Tienes alguna herida o llaga en la boca que no se te cure.

No puedes masticar con tu prótesis o se te rompe.

Tienes dolor o movilidad de algún diente.