

Salud bucodental para la población mayor.



MANTÉN TU BOCA SANA Y SONRÍE



Salud bucodental para la población mayor

Cuidado de los dientes

1 La salud de tu boca depende de ti. Recuerda cepillarte los dientes después de cada comida.



2 Limpia y deja secar el cepillo después de cada uso, tanto si es manual como eléctrico.



3 Recuerda renovar el cepillo dental o el cabezal del cepillo eléctrico cada 3 meses

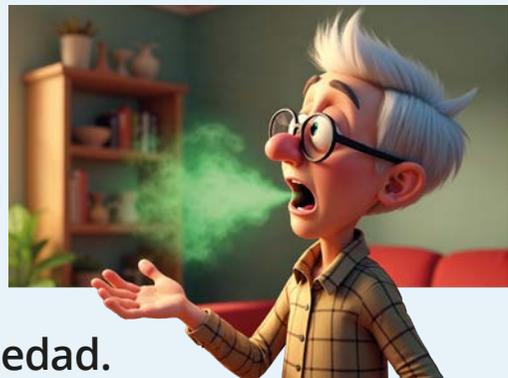
4 Asegúrate de usar dentífricos con flúor. La higiene de tu lengua es también muy importante. Recuerda cepillarla con regularidad.



5 Los enjuagues son un buen complemento para el cepillado, pero nunca un sustituto.

6 Si notas que tienes mal aliento (halitosis) consúltalo con tu dentista.

En ocasiones puede ser el síntoma de alguna enfermedad.





Prótesis dentales



1 Recuerda limpiar también la prótesis después de cada comida, con productos de limpieza específicos para ella.



2 Antes de lavarte la boca, retira la prótesis, conseguirás una mejor limpieza.

3 Duerme sin la prótesis y descansarás mejor. Durante la noche consévala en agua y utiliza pastillas desinfectantes, al menos una vez a la semana, para mantenerla limpia.





4 Cepilla las fundas (prótesis fijas) igual que el resto de tus dientes.



5 Los adhesivos de prótesis ayudan a mejorar el confort y la confianza en el uso de tu prótesis completa o parcial. Utilízalos para evitar la acumulación de comida debajo de ella y evitar también que se mueva.



Si notas tu boca seca...

1 Estimula la producción de saliva con productos recomendados para este fin, como pastas dentales, caramelos sin azúcar o enjuagues.



2 Evita fumar o beber alcohol.

3 Bebe agua con frecuencia para mantener húmedos la boca y los labios. Si el problema persiste, no dejes de consultarlo con tu dentista de confianza.





Alimentos y hábitos saludables

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



2 Evita comer dulces entre horas, especialmente antes de dormir.

3 Utiliza vaselina o cacao con protección solar en los labios antes de salir a pasear.



4 Si tienes llagas, evita la comida picante y enjuágate con agua con sal o bicarbonato. Si tras 2 semanas sigues con ellas, consúltalo con tu dentista.





Y por último, pero no menos importante, consulta con tu dentista si...



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

No puedes masticar con tu prótesis o se te rompe.

Tienes dolor o movilidad de algún diente.

