



SALUD BUCODENTAL en la 3^a edad

Recomendaciones



THAISMON
ASOCIACIÓN

La tercera edad es una etapa en la que la atención odontológica es esencial para mantener una boca sana.

No olvidemos que nuestra boca es parte de nuestro organismo, y que cuando sufre una enfermedad, se pueden originar alteraciones en otras zonas del cuerpo.

A continuación, os presentamos los problemas más generales a tener en cuenta durante este periodo de vida, os daremos consejos para cuidar vuestros dientes y hablaremos también sobre las curas de dientes postizos y prótesis. Para finalizar, unos consejos sobre la alimentación en determinados casos.

La importancia de mantener una buena salud dental y una buena calidad de vida

Factores **odontológicos** que pueden afectar:

- La masticación.
- La deglución.
- La digestión.
- La respuesta inmune.

Factores **psicológicos** que pueden afectar:

- La fonación (el habla).
- La sonrisa y reír.
- La estética.
- La socialización.



SALUD BUCODENTAL en la 3^a edad

Afectaciones



THAISMON
ASOCIACIÓN

Tipos de afectaciones orales

CARIES: lesión del tejido duro

GINGIVITIS: encías inflamadas con sangrado

PERIODONTITIS: dientes con aspecto “alargado”

MOVILIDAD DENTAL: dientes flojos, riesgo de pérdida de piezas

Otras afectaciones

XEROSTOMÍA: boca seca, falta de saliva

ESTOMATITIS: inflamación de labios y boca debido a factores diversos

HIPERPLASIA GINGIVAL: aumento en el tamaño de la encía

MUCOSITIS: inflamación de los tejidos blandos de la cavidad oral

CANDIDIASIS ORAL: afectación por hongos

ULCERACIONES: aftas o llagas

QUELITIS ANGULAR: boqueras

LÍQUEN PLANO: lesión autoinmune

*Cualquier lesión, bulto, cambio de coloración, irritación o inflamación podría ser un signo de alerta. ¡VIGILA!
Visita a tu dentista*



SALUD BUCODENTAL en la 3^a edad

Higiene y curas



THAISMON
ASOCIACIÓN

Curas a pacientes con movilidad reducida o encamados

HIGIENE

Es importante mantener una buena higiene oral, tanto de dientes como de tejidos blandos (encías, lengua, paladar e interior de los carrillos).

En los casos más complicados, se puede realizar la higiene mediante una gasa con agua o con colutorio sin alcohol o con clorhexidina.

HIDRATACIÓN

Es importante una buena hidratación en la cavidad oral sobretodo cuando hay poca salivación.

Beber agua, bebidas no azucaradas, mascar chicles o caramelos sin azúcar e incluso piña natural, puede ayudar a mantener esta hidratación y evitar ciertas patologías.

DETECCIÓN

Siempre que se pueda, realizar una buena observación de la cavidad oral es clave para poder detectar anomalías y acudir al odontólogo lo antes posible.



SALUD BUCODENTAL en la 3^a edad

Prevención

Higiene y mantenimiento de prótesis

Pacientes sin piezas dentales

Higiene oral de los tejidos blandos con un cepillo suave (encías, parte interior de los carrillos, paladar y lengua).

Uso de colutorio si hace falta.

Pacientes ancianos

Cepillado diario con pasta dental con flúor (2 ó 3 veces al día), cepillitos interproximales e hilo dental, cepillado de prótesis completa o parcial, en caso de llevarla.

Pacientes con demencia

Técnica “DECIR-MOSTRAR-HACER”

Cepillo suave o medio, pasta dental con flúor, cepillitos interproximales (si se puede) y uso de colutorio si hace falta.

Mantenimiento de prótesis

Tanto las prótesis parciales como las completas deben limpiarse con un cepillo específico y con agua y jabón neutro.

Otros productos, como la pasta de dientes, son abrasivos y acaban estropeándola. De tanto en tanto se puede dejar en remojo con una pastilla desinfectante y siempre se recomienda guardarla por la noche en su cajita, limpia y seca.

Es importante cepillar dientes y/o prótesis después de cada comida o, como mínimo, dos veces al día (preferiblemente mañana y noche). Durante la limpieza de la prótesis, también deben retirarse los restos de adhesivo, en caso de utilizarlo.