

A TODAS LAS PERSONAS DE MÁS DE 60

Para vivir más y mejor...
¡Cuida tu boca y sonríe!



SALUD BUCODENTAL EN LOS MAYORES

coem 
Ilustre Colegio Oficial de Odontólogos y
Estomatólogos de la 1ª Región

fcoem 
FUNDACIÓN COEM DEL COLEGIO DE
ODONTÓLOGOS Y ESTOMATÓLOGOS DE MADRID



El envejecimiento es un proceso dinámico que se inicia desde el momento del nacimiento y se desarrolla a lo largo de la vida. En este recorrido vital se producen cambios morfológicos, funcionales y psicológicos.

Envejecer no es lo mismo que enfermar aunque sí conlleva un mayor riesgo de desarrollar ciertas enfermedades y aparición de incapacidades. Por eso, es tan importante la prevención y el cuidado de la salud desde la infancia y de ahí la necesidad de establecer unos objetivos para mejorar la salud del adulto y del mayor.

índice

PÁG. 2	1. Envejecimiento natural de los dientes
PÁG. 5	2. ¿Qué situaciones afectan a nuestra salud oral?
PÁG. 6	3. Acudir al dentista, la forma más segura de reducir riesgos
PÁG. 8	4. Prevenir la caries dental
PÁG. 9	5. Enfermedades de las encías
PÁG. 10	6. ¿Cómo evitar la sensación de boca seca?
PÁG. 11	7. Falta de piezas dentales y uso de dentadura postiza
PÁG. 12	8. Cuidado y mantenimiento de la prótesis dental (fija o removible)
PÁG. 13	9. Lesiones en lengua, labios, mejillas o mucosas
PÁG. 14	10. ¿Quieres dejar de fumar? Tu dentista puede ayudarte
PÁG. 16	11. Cuidados en pacientes oncológicos
PÁG. 18	12. Hábito de apretar o rechinar los dientes (bruxismo)
PÁG. 20	13. Normas básicas de higiene
PÁG. 21	14. Actitudes que crean salud. Prevención y cuidado bucal
PÁG. 22	15. Los mayores, fundamentales en la prevención y la salud oral de la familia

Envejecimiento natural de los dientes

Cuáles son los cambios y patologías a nivel oral más frecuentes en los mayores:

- Cambios en el tamaño, forma y color de los dientes.
- Aparición de caries dental.
- Aumento de la sensibilidad y retracción de encías.
- Pérdida dentaria parcial o total.
- Enfermedad de las encías (gingivitis y periodontitis).
- Menor producción de saliva.
- Mayor riesgo de lesiones premalignas en labios, lengua y mejillas (tejidos blandos).

Por todo esto, es fundamental tener una **correcta actitud de prevención y cuidado bucal**. Preservar y mejorar nuestra salud oral repercute directamente en la salud general y en nuestra **calidad de vida**. La capacidad para comer y hablar, así como la percepción de nuestra propia imagen, intervienen directamente en la autoestima y en nuestro modo de relacionarnos con los demás.





¿Qué situaciones afectan a nuestra salud oral?

Situaciones que influyen negativamente en nuestra salud oral:

- Una higiene oral incorrecta.
- Una alimentación inadecuada.
- Algunos medicamentos que se toman para otras patologías o enfermedades.
- Hábitos nocivos, como el alcohol y el tabaco.
- Incapacidad física o mental.
- Enfermedades sistémicas (diabetes, depresión, hipertensión, etc).
- Falta de revisiones odontológicas periódicas por parte del dentista.

Tu actitud crea salud

La **alimentación** adecuada es importante para el mantenimiento de la salud general y bucal. Una **actividad física** adaptada a cada edad previene patologías óseas y musculares. Así mismo, una **actividad mental y social** normal nos permitirá envejecer más saludablemente.

En cuanto al **cuidado oral** es imprescindible mantener hábitos de **higiene** apropiados y acudir a **revisiones periódicas**.

Acudir al dentista, la forma más segura de reducir riesgos

Si visitas al dentista al menos dos veces al año, previenes enfermedades y evitas tratamientos más complejos y costosos.

REDUCES EL RIESGO DE PADECER ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES



Los pacientes con algún tipo de enfermedad en las encías tienen entre un 25 y un 50% más de posibilidades de padecer un trastorno cardiovascular.

AUMENTAS LA CALIDAD Y “CANTIDAD” DE VIDA



Comer de todo, no sufrir por tu boca y lucir una sonrisa sana, forman parte de una vida plena y de calidad. Todo ello evita el mal aliento, lo que beneficia las relaciones sociales.

DISMINUYES LA GRAVEDAD DE LAS ENFERMEDADES METABÓLICAS COMO LA DIABETES



La enfermedad periodontal, además de provocar la pérdida de dientes, puede afectar al control del azúcar en sangre.

DETECCIÓN TEMPRANA DE ENFERMEDADES GRAVES



Visitar periódicamente al dentista permite a los profesionales detectar lesiones malignas o premalignas en la boca, alertándonos sobre problemas de salud graves, como puede ser el cáncer oral.

HACES POSIBLE UNA TERCERA EDAD PLENA Y SALUDABLE



Muchos de los problemas bucales que se achacan a un deterioro natural no son propios de la tercera edad. La falta de dientes o las prótesis mal ajustadas generan problemas de salud que pueden y deben ser detectados y solucionados.

EDUCAS EN SALUD A FAMILIARES Y AMIGOS



Los padres y abuelos con su ejemplo, contribuyen a crear hábitos saludables en la infancia y en la adolescencia. Una sonrisa sana y bonita provoca que nuestro entorno de amistades se cuide también más.

DETECTAS ENFERMEDADES RENALES



Las enfermedades renales pueden ser detectadas en una revisión odontológica ya que, cuando los riñones no funcionan bien, suelen provocar un sabor desagradable en la boca.

FAVORECES UN DESCANSO Y UN SUEÑO MÁS REPARADOR



Controlar el bruxismo (hábito de apretar y/o rechinar los dientes), evita dolores de cabeza, contracturas cervicales, tensión, sensibilidad dentinaria e insomnio.



4

Prevenir la caries dental

La caries dental es una **enfermedad infecciosa** que produce destrucción de los tejidos dentarios. Los microorganismos se depositan en los dientes formando una película blanquecina denominada placa bacteriana. Su eliminación es el objetivo que perseguimos cuando nos cepillamos los dientes.

Sin placa bacteriana no tendremos caries

Las bacterias de la caries se pueden contagiar a otras personas. Por eso, los dentistas insisten en que no debemos besar a los recién nacidos ni bebés. Además, estos microorganismos pueden **propagar la infección a otros órganos** por lo que es fundamental tratar el problema cuanto antes y evitar riesgos para la salud general.



Enfermedades de las encías

Las encías hinchadas, enrojecidas o que sangran espontáneamente o al cepillarnos los dientes, son indicadores de que están enfermas (gingivitis), aunque suele ser indoloro.

Si no las tratamos a tiempo, la enfermedad irá destruyendo los tejidos que sujetan el diente produciéndose movilidad (periodontitis) y finalmente, la pérdida dentaria con todo lo que eso implica. Las bacterias son responsables de las alteraciones en las encías y, como las de la caries, también se pueden contagiar.

CÓMO PREVENIR Y EVITAR LA CARIES Y LAS ENFERMEDADES DE LAS ENCÍAS:

- Con un correcto cepillado dental con pasta con flúor después de las comidas durante 2 minutos y, sobre todo, antes de irse a dormir. Puedes utilizar cepillo manual o eléctrico.
- El cepillo o cabezal (si es eléctrico) debe renovarse cada tres o cuatro meses.
- No olvidar cepillar la lengua suavemente con movimientos de atrás hacia adelante.
- Usar siempre seda dental o cepillos interdientales adaptados al espacio interdental de cada persona.
- Los enjuagues o colutorios son un complemento, NUNCA sustituyen la acción del cepillado.
- En caso de mal aliento (halitosis) consulta al dentista.
- Visita a tu dentista dos veces al año.

6

¿Cómo evitar la sensación de boca seca?

La saliva es un importante fluido que interviene en la digestión, el habla y la protección de dientes y mucosas. Con la edad las glándulas salivales pueden perder su capacidad de producir saliva, provocando la sensación de boca seca o ardiente y pudiendo llegar a ocasionar lesiones en las comisuras labiales (queilitis). Se presenta con mayor frecuencia en las mujeres y sobre todo después de la menopausia.

Existen medicamentos que disminuyen la producción de saliva (antihipertensivos, antidepresivos, etc.) por eso, es importante acudir al médico y al dentista para su valoración.

SI NOTAS TU BOCA SECA:

- Estimula la producción de saliva masticando alimentos duros, caramelos sin azúcar, o chupando semillas de fruta (huesos de aceituna o cereza).
- Utiliza productos destinados a aumentar la salivación como pastas dentales, enjuagues, etc.
- Evita el alcohol y el tabaco.
- Bebe abundante agua.
- Humedece frecuentemente la boca y los labios.
- Acude a tu dentista para recibir tratamiento.



Falta de piezas dentales y uso de dentadura postiza

La falta de piezas dentales repercute en la estética, en la capacidad de masticación y por tanto, en la digestión, en el habla y en la autoestima.

La rehabilitación tras la pérdida dentaria es un procedimiento complejo que solo puede llevar a cabo el dentista.

Las consecuencias de un tratamiento incorrecto pueden afectar muy negativamente a nuestra salud y calidad de vida.

Existen varios **tipos de prótesis: removibles** (de quitar y poner), **fijas** y sobre **implantes**.

RECUERDA:

- Evita alimentos muy duros y pegajosos que puedan romper tu prótesis.
- Si apareciera alguna molestia, lesión o desajuste acude a tu dentista a que te lo revise. **NUNCA** intentes resolverlo tú mismo.



8

Cuidado y mantenimiento de la prótesis dental

PRÓTESIS REMOVIBLE

- Las dentaduras postizas (prótesis) 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.

PRÓTESIS FIJA

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

- También se pueden utilizar irrigadores que ayudan a eliminar residuos alimenticios que quedan adheridos alrededor de los dientes o coronas.

- Si la prótesis se mueve un poco, puedes usar una pasta adhesiva por indicación de tu dentista.

Lesiones en lengua, labios, mejillas o mucosas



- Con la edad aumenta el riesgo de que lesiones en lengua, labios, mejillas y mucosas se malignicen. El riesgo es mayor si se consume alcohol y tabaco.



- Si te sale alguna llaga, evita comer alimentos picantes y enjuágate con agua con sal o bicarbonato.



- Si la lesión persiste más de 2 semanas, consulta al dentista sin falta.



¿Quieres dejar de fumar? Tu dentista puede ayudarte

Dejar de fumar no es fácil, pero el éxito favorece a los que están más preparados. Por eso, tu dentista va a orientarte en esta decisión que quiere tomar: dejar definitivamente el tabaco y comenzar una vida “más respirable”.

LA INFORMACIÓN ES TU ALIADA

- El tabaco está asociado a casi el 80 por ciento de los casos de cáncer oral. También agrava la gingivitis, periodontitis y hace fracasar los tratamientos con implantes dentales.

- Aumenta el riesgo de padecer enfermedades del aparato respiratorio como la bronquitis ó el enfisema, agrava el asma e incrementa la posibilidad de enfermedades cardiocirculatorias.

- Causa arrugas por la degradación de las fibras elásticas, aliento desagradable, dientes amarillos, tez cerosa y grisácea y dificulta la cicatrización.

Para ayudarte, el COEM y la FCOEM cuentan con un convenio de colaboración con la Asociación Española Contra el Cáncer (AECC). Puedes acceder a un programa de ayuda personalizado y gratuito para dejar de fumar.

Más información en www.aecc.es/te-ayudamos

RAZONES Y BENEFICIOS PARA DEJAR DE FUMAR



- Mejorar la calidad de vida.

- Respirar mejor.

- Cansarte menos y reducir la tos.

- Reducir las posibilidades de tener una enfermedad del corazón, cáncer, etc.

- Tener una piel más tersa y menos arrugas.

- Tener unos dientes sin manchas y unas encías más sanas.

- Mejorar tu rendimiento físico y deportivo.

- Recuperar el buen aliento y saborear las comidas.

- Ahorrar dinero.

- Ser un buen ejemplo para tus hijos, nietos, sobrinos, etc.

- Respetar a las personas con las que convives, especialmente niños o personas con problemas de salud.



Cuidados en pacientes oncológicos

En el caso de ser paciente oncológico, es imprescindible realizar una evaluación de la cavidad oral antes del tratamiento de quimioterapia, llevando a cabo los procedimientos odontológicos que sean necesarios y que eviten complicaciones durante y después de dicho tratamiento.

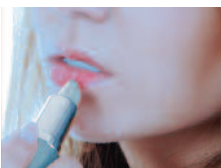
El cuidado y la higiene oral son esenciales para prevenir y minimizar dichos efectos. Ante cualquier problema durante el tratamiento, debes consultar con el **dentista** para solucionarlo lo antes posible.

La **complicación más frecuente es el enrojecimiento de la mucosa oral** que puede producir una sensación de escozor y hormigueo y una cierta hipersensibilidad ante determinados alimentos (**mucositis**). En otros casos, aparecen úlceras e inflamación de las encías que pueden producir serias molestias para hablar y comer.

Pacientes sometidos a radioterapia de cabeza y cuello

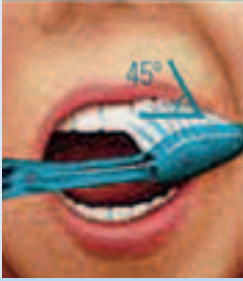
El cuidado de la cavidad oral es muy importante en los pacientes que van a recibir radioterapia de cabeza y cuello ya que, además de la mucositis, pueden sufrir otras complicaciones como la sequedad oral, que aumenta la susceptibilidad a la caries y dificulta la higiene.

Es fundamental que todas las extracciones que sean necesarias se efectúen antes del tratamiento con radioterapia, ya que así se evita la posibilidad de sufrir una osteonecrosis.



¿Qué hacer para paliar la mucositis?

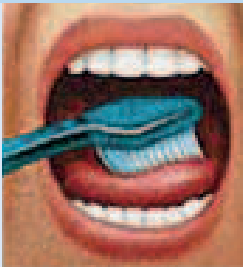
- Proteger la mucosa de irritaciones y agresiones: comidas muy calientes, picantes, etc.
- Mantener la boca hidratada: ingesta elevada de líquidos y geles hidratantes (productos para boca seca o con ácido hialurónico).
- Chupar hielos. Se pueden aromatizar con manzanilla o limón.
- La boca seca y las alteraciones del gusto son muy frecuentes en los tratamientos con quimioterapia, pero desaparecen al finalizar dicho tratamiento.
- Se recomienda un cepillado dental cuidadoso con cepillo blando y una pasta dental sin irritantes como laurilsulfato sódico, sin sabores a menta intensos. Pueden estar indicadas las pastas de dientes para xerostomía (boca seca).
- En caso de que tenga inflamación de las encías o enfermedad periodontal, puede utilizar un colutorio de clorhexidina sin alcohol después del cepillado.
- Los bálsamos hidratantes labiales mantienen los labios en buenas condiciones.
- Utilizar un enjuague de agua con manzanilla, o bien diluir media cucharada de sal y media de bicarbonato en 200 ml de agua, y enjuagarse con ella varias veces al día.
- En caso de que existan úlceras o erosiones, consulta con tu dentista.
- En algunas ocasiones, el uso de las prótesis removibles debe reducirse a lo imprescindible, sobre todo en pacientes de radioterapia.



Inclina el cepillo 45° contra el borde de la encía y desliza el cepillo alejándote de ese mismo borde y hacia adelante.



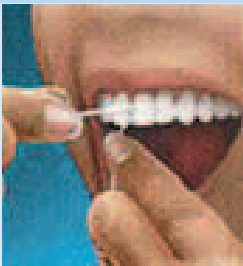
Cepilla suavemente el exterior e interior de cada diente con movimientos cortos hacia fuera.



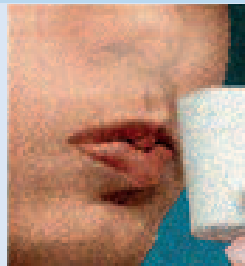
El cepillado de la boca debe durar 2 minutos. No te olvides de limpiar la lengua.



Utiliza unos 45 cm de hilo dental, dejando 3 o 5 cm para trabajar.



Sigue suavemente las curvas de tus dientes. Limpia debajo de la encía, evitando golpear contra la misma.



Enjuágate la boca con un colutorio adecuado.

Normas básicas de higiene

Se ha de tener una correcta higiene oral después de cada comida, destacando:

- 1.** Cepíllate los dientes dos o tres veces al día (después de las comidas) con una pasta dental con flúor durante dos minutos. También se deben cepillar suavemente las zonas desdentadas.
No te olvides de limpiar la lengua.

- 2.** Limpia entre los dientes diariamente con un hilo dental o con un limpiador interdental. Las bacterias que causan caries se quedan entre los dientes donde las cerdas del cepillo no entran. El hilo dental remueve la placa dental y las partículas de alimentos de entre los dientes y bajo el margen de las encías.

- 3.** Reemplaza el cepillo dental cada tres o cuatro meses, o antes si las cerdas se deshilachan. Un cepillo dental dañado no limpiará bien tus dientes.

- 4.** Puedes elegir entre cepillos manuales o eléctricos.

- 5.** Consulta con tu dentista acerca de los productos de cuidado oral que sean más eficaces para ti.

- 6.** Visita a tu dentista regularmente para recibir limpiezas profesionales y exámenes de la boca.

13 |

Hábito de apretar o rechinar los dientes (bruxismo)

Rechinar los dientes puede provocar **desgaste**, **rotura** de piezas dentarias, dolor y **sobrecarga muscular** que pueden llegar a provocar **dolores de cabeza y de cervicales**.

Una férula de descarga puede ayudar a evitarlo siempre y cuando esté bien realizada y ajustada, de lo contrario, su uso puede agravar la patología.

Es imprescindible **acudir al dentista para tratar el bruxismo**, de este modo evitaremos lesiones y favoreceremos un descanso nocturno pleno y un sueño más reparador.



Actitudes que crean salud. Prevención y cuidado bucal

HÁBITOS SALUDABLES

- Evita comer dulces entre horas.
- No tomes alimentos azucarados antes de dormir.
- Usa vaselina o cacao con protector solar antes de salir a dar un paseo.
- Bebe abundante agua.

RECUERDA:

Acude a tu dentista cada 6 meses y no dudes en consultarle 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.
- Te sangran o molestan las encías.

IMPORTANTE:

El **diagnóstico** y el **tratamiento** de las patologías de la cavidad oral **deben ser realizados por odontólogos y estomatólogos cualificados y titulados**, dado que las consecuencias de un diagnóstico o tratamiento incorrectos pueden afectar muy negativamente a nuestra calidad de vida.

15

Los mayores, fundamentales en la prevención y la salud oral de la familia

Los mayores son los mejores aliados en la salud oral de los más pequeños de la familia. Los abuelos, tíos, etc. son esenciales en su cuidado por el poder de influencia que tienen en los niños y el tiempo que se comparte con ellos, considerado de gran calidad. Por todo ello, son fundamentales a la hora de trasladar un mensaje de prevención dentro de la familia.



CONSEJOS DE HIGIENE

- Hay que resaltar la importancia del cepillado y cuidado bucal, incluso en niños pequeños.

- Deberemos introducir hábitos de higiene oral en una fase temprana.

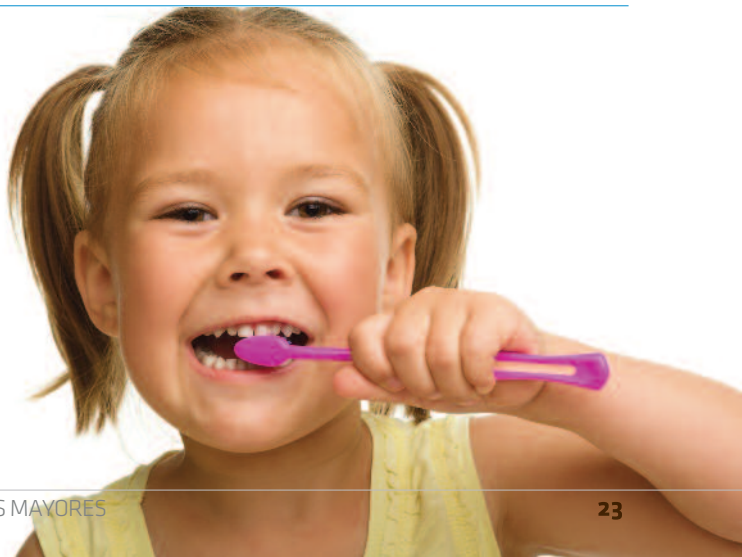
- Sí aún no han salido los primeros dientes es conveniente limpiar las encías con una gasa húmeda después de cada toma.

- Según vayan saliendo los dientes iremos adaptando el cepillo en función de las necesidades del niño.

- El cepillado debe ser realizado por los adultos hasta que los niños sean capaces de cepillarse bien por sí solos.

- Ayuda situarse detrás del niño, frente a un espejo inclinando su cabeza hacia atrás.

- Es conveniente seguir un orden para limpiar todos los dientes por todas sus caras sin olvidar ninguna parte de la boca.





DIETA

- No abusar de alimentos ricos en azúcar (refrescos, chucherías, bollería) procurando limitar su consumo y evitar usarlos como premio y entre comidas.

- La consistencia de los alimentos debe ser sólida, fomentando la masticación.

Consejos:

- No picar entre horas, cepillarse los dientes y encías después de cada comida.

- Vigilar la calidad de los alimentos que ingiera el niño.

- Su odontopediatra puede asesorarte.

PRIMEROS AUXILIOS PARA LA SALIDA DE UN DIENTE DEFINITIVO (NO DIENTE DE LECHE) DE LA BOCA



1° Buscar el diente y cogerlo por la parte de la corona, evitando tocar la raíz.



2° Si está sucio, lavarlo con agua durante 10 segundos, con cuidado de no frotar la raíz.

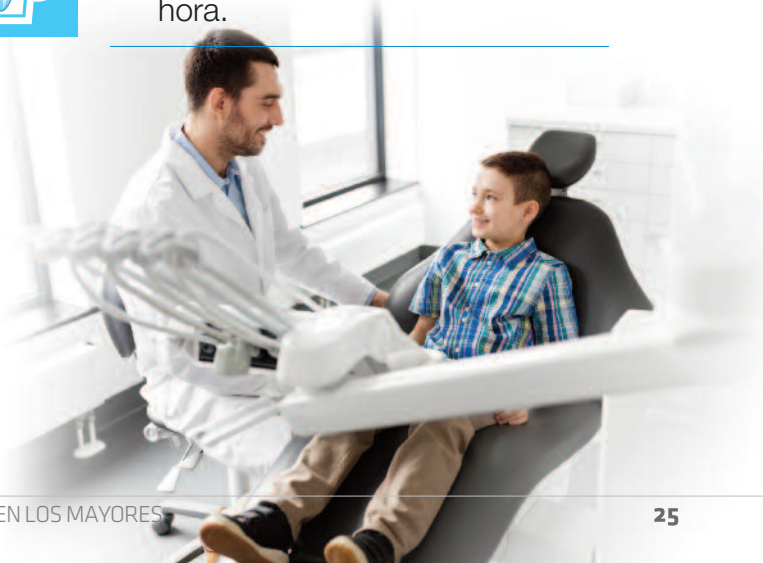


3° Recolocar el diente en su sitio y mantenerlo mordiendo una servilleta o un pañuelo.



4° Si no se puede recolocar el diente, transportarlo en un medio húmedo, como un recipiente que contenga leche, suero o en la propia boca del niño.

5° Acudir rápidamente al dentista preferiblemente en la primera hora.





PREOCUPADOS POR TU SALUD

Más información en:

www.coem.org.es/masde60

91 561 29 05



coem 

Ilustre Colegio Oficial de Odontólogos y Estomatólogos de la Iª Región

fcoem 

FUNDACIÓN COEM DEL COLEGIO DE ODONTÓLOGOS Y ESTOMATÓLOGOS DE MADRID

COLABORAN:



 **Universidad Europea**

 **Universidad Rey Juan Carlos**

 **CEU**
Universidad San Pablo




hm hospitales