

# Listo para la foto: cuidado de las dentaduras postizas

A pesar de que la pérdida de dientes parcial y total ha disminuido desde la década de 1970,<sup>1</sup> se sigue tratando de un problema habitual para muchos adultos mayores. Sin embargo, usar dentaduras postizas no significa que no tenga que salir en las fotos. Las visitas de rutina a su dentista, junto con una higiene dental saludable, pueden proteger su sonrisa en el futuro.

Para darle a su dentadura postiza un aspecto saludable, asegúrese de cepillarla diariamente con un cepillo de dientes suave o un cepillo para limpiar dentaduras postizas, usando un polvo o pasta preparados para dentaduras postizas, jabón de manos o bicarbonato de sodio. Cepille la dentadura postiza por dentro y por fuera, luego enjuáguela con agua fría. Cuando no las use, las dentaduras postizas deben dejarse cubiertas con agua o una solución para limpieza de dentaduras para evitar que se resequen.<sup>1</sup>

Pero el cuidado de las dentaduras postizas por sí solo no protegerá su sonrisa; debe asegurarse de cuidar sus encías y dientes restantes cepillándolos, usando hilo dental y enjuagues bucales, y manteniendo una dieta nutritiva. Estos hábitos combinados harán que tenga una sonrisa lista para la foto.



## ¿Sabía usted?

El noventa y tres por ciento de las personas de 65 años y más han tenido caries en sus dientes permanentes.<sup>2</sup>



# Consejos útiles

- Si tiene artritis o un uso limitado de sus manos, intente adaptar el cepillo de dientes para facilitar su uso. Inserte la palanca en una pelota de goma o rizador de cabello de esponja, o pegue el mango del cepillo de dientes en un agarre de bicicleta.
- No se olvide del resto de sus dientes: elija beber agua fluorada del grifo en lugar de agua embotellada. Esto ayuda a combatir la caries.
- Hable con su dentista acerca de los cambios en su salud bucal, como sequedad en la boca o dolor de dientes.
- La pérdida de dientes se ve agravada por la mala salud general, por lo tanto, siga una dieta nutritiva, y evite los alimentos y bebidas con alto contenido de azúcar.<sup>3</sup>



¡Visítenos en línea para obtener más información sobre la salud bucal y la salud en general!

<sup>1</sup> American Dental Hygienists' Association, "Senior Oral Health," web. <sup>2</sup> National Institute of Dental and Craniofacial Research, "Dental Caries (Tooth Decay) in Seniors (Age 65 and Over)," web. <sup>3</sup> World Health Organization, "The World Oral Health Report 2003," web.

**Una sonrisa saludable, una vida feliz**

Delta Dental of Arkansas, Indiana, Kentucky, Michigan,  
New Mexico, North Carolina, Ohio, y Tennessee.

