

# El cuidado de los dientes a través de los años

Como dice el dicho, la sabiduría llega con la edad. Así que a medida que envejezca cada año, tenga presente que siempre es posible vivir una vida activa y saludable cuando la salud bucal y la salud en general están bajo control. Numerosos estudios han demostrado que la salud bucal está relacionada en más de un sentido con la salud general.<sup>1</sup> Es por eso que no solo es importante cuidar los dientes en los primeros años de vida sino que es especialmente importante a medida que se envejece.

Los dientes a veces requieren más atención a medida que envejecemos. Aunque algunos estudios demuestran que los adultos están conservando más sus dientes permanentes naturales al envejecer, la caída de dientes debido a enfermedad periodontal (de las encías) y la caries dental constituyen todavía un problema. De hecho, casi el 23% de las personas de entre 65 y 74 años de edad sufren casos graves de enfermedad periodontal.<sup>2</sup>

El riesgo y la gravedad de la enfermedad periodontal aumentan con la edad principalmente debido al inicio de otros problemas de salud y a la toma de medicamentos con el transcurso de los años. Más de 400 medicamentos pueden provocar sequedad en la boca, lo cual limita las propiedades antibacterianas de la saliva que combaten la caries dental. Otros problemas de salud como la enfermedad de Alzheimer pueden generar dificultades en el cuidado y la higiene personal.<sup>2</sup>

Los buenos hábitos de salud bucal y las visitas periódicas al dentista pueden ayudar a proteger los dientes a lo largo de los años.

## ¿Sabía usted?

Casi un tercio de los adultos mayores de 65 años tienen caries dental sin tratar.<sup>1</sup>



# Consejos útiles

## El cuidado bucal con el paso de los años:

- Visite a su dentista en forma periódica aunque tenga dentadura postiza.
- Beba agua fluorada y cepílese con pasta dental fluorada dos veces al día.
- No olvide utilizar el hilo dental todos los días.
- Limite la ingesta de alcohol y evite el consumo de tabaco para reducir el riesgo de tener problemas de salud bucal.
- Pídale a un miembro de la familia o cuidador que le ayude a mantenerse al día con su higiene bucal diaria.
- Consulte a su dentista si nota algún cambio o anomalía en su salud bucal como por ejemplo sequedad en la boca.



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

1. Mayo Clinic, "Oral Health, A Window to Your Overall Health," web.
2. U.S. Department of Health and Human Services, "Oral Health for Older Americans," web.

**Una sonrisa saludable, una vida feliz**

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

