

¿Está envejeciendo? Por qué sus dientes y encías son importantes para la buena salud

Getting older? Why your teeth and gums are important for good health

Una de las cosas buenas del envejecer en el siglo 21 es que hay más probabilidades de que conservemos nuestros dientes naturales cuando envejecemos. Veinte años atrás en Australia la mayoría de las personas de 65 años o mayores habían perdido sus dientes naturales. Pero, gracias a la mejor atención dental, un mayor número de nosotros conservamos nuestros dientes en la vejez, y los expertos predicen que para el año 2019 sólo el 20 por ciento de la gente anciana habrá perdido todos sus dientes.

Conservar los dientes en la tercera edad es una ventaja porque facilita el comer fruta fresca y verduras, alimentos que contienen importantes nutrientes y fibra que ayudan a prevenir muchas enfermedades. La salud de las personas mayores puede sufrir a consecuencia de la dificultad para masticar, que los lleva a comer sólo alimentos blandos y procesados.

Al igual que el resto del cuerpo, la boca cambia con la edad, pero entender estos cambios hace más fácil mantener la boca y los dientes sanos.

¿Por qué siento seca la boca?

Aunque esto se debe parcialmente a que producimos menos saliva al envejecer, la boca seca puede ser un efecto secundario de la medicación. Su médico o farmacéutico pueden decirle si sus medicamentos pueden ser la causa. Si siente la boca seca, haga algo al respecto: su boca necesita saliva para eliminar los restos de comida y ayudar a prevenir las caries. Un dentista o farmacéutico puede recomendarle una jalea oral humedecedora (que venden en la farmacia). Los líquidos para enjuagarse la boca también pueden ayudar a mantener la boca húmeda, y la goma de mascar (chicle) sin azúcar puede estimular la producción de saliva. También es bueno (tanto para la salud general como para la boca) tomar bastante agua todos los días, aun si no se siente sed.

¿Son un problema las caries con la edad?

El envejecimiento puede contribuir a las caries por dos razones. Una es que las encías tienden a recogerse, exponiendo las raíces de los dientes a la placa, la sustancia pegajosa que se forma sobre los dientes y produce caries. Dichas raíces son más vulnerables a las caries que el resto del diente. Otro problema es que los emplastos de los dientes se debilitan con el tiempo, permitiendo la entrada de las bacterias que causan caries.

¿Cómo puedo prevenir los problemas a los dientes y encías?

Cepillándose los dientes cuidadosamente dos veces al día, usando pasta dentífrica con fluor que ayuda a prevenir las caries. Limpie la superficie posterior de los dientes además de la delantera, y limpie entre los dientes con cinta o seda dental. Si tiene un puente en su boca (un dispositivo que sujeta dientes artificiales

a los dientes naturales), limpie y use la seda dental muy cuidadosamente en los dientes naturales donde se sujeta el puente. Además puede proteger sus dientes evitando consumir entre las comidas bocadillos que contienen azúcar y bebidas dulces. Si le gustan las bebidas y alimentos dulces, ingiéralos a las horas de comida solamente y entre las comidas tome agua y coma bocadillos sin azúcar o pegajosos.

¿Cuándo debo ver un dentista?

No espere a que los dientes le causen problemas: vaya a un dentista a hacerse chequeos periódicos. Esto hace más fácil descubrir las señales iniciales de caries, como también la enfermedad a las encías o periodontitis, que puede llevar a la pérdida de los dientes. Vaya al dentista si tiene síntomas tales como encías que sangran o que están inflamadas, mal aliento persistente o un cambio en la apariencia de las encías. Debido a que el cáncer oral es más común en las personas de más de 45 años, consulte a un médico o dentista si tiene úlceras o bultos persistentes en la boca.

¿Qué hago si tengo una prótesis dental?

Cuidar la prótesis dental es tan importante como cuidar los dientes naturales. Limpie las superficies diariamente, para lo cual puede usar jabones o detergentes de lavar la loza, aplicándolos con un cepillo. Guarde la prótesis en agua cuando no la esté usando, agregue al agua tabletas bactericidas, si lo desea, pero no reemplace con esto la limpieza diaria. No tolere ninguna molestia producida por la prótesis - siempre hágala revisar.

Si necesita ayuda para hacer llamadas telefónicas en inglés, llame al Servicio de Interpretación y Traducción (TIS) al 131 450.

Se puede encontrar más información sobre la salud en español en la página web en <http://mhcs.health.nsw.gov.au>

Los números telefónicos indicados son correctos al momento de publicación, pero cambian continuamente. Puede ser necesario verificar los números en la guía telefónica.