

CUIDADO DENTAL PARA PERSONAS MAYORES
[DENTAL CARE FOR OLDER PEOPLE]

Es muy importante cuidar de nuestros dientes y encías a medida que vamos envejeciendo pues influyen en el estado general de nuestra salud y en cómo nos sentimos día a día. Contar con una boca sana permite comer, hablar y disfrutar de una vida social sin dolor, incomodidad o vergüenza. El deterioro dental (caries) y la enfermedad de encías (enfermedad periodontal) generalmente pueden ser evitados o curados si se previenen a tiempo. Hay evidencia que la mala salud oral esta relacionada con muchos otros problemas de salud. Comer alimentos inapropiados puede causar la pérdida de dientes además de otros problemas de salud, pero también nos impide comer y masticar correctamente resultando en aun más deterioro a nuestra salud. Las infecciones a la boca pueden afectar al organismo entero y estar conectadas con enfermedades al corazón, diabetes, infarto y ciertas enfermedades respiratorias. Las condiciones más comunes que se relacionan con un mal estado de salud dental son las caries, el dolor de muelas, encías que sangran, úlceras de la boca, mal aliento, erosión dental y boca seca. Usualmente estos problemas pueden ser fácilmente evitados o tratados.

<u>Enfermedad</u>	<u>Causas / Efectos</u>	<u>Qué se puede hacer</u>
Caries	Causado por alimentos elevados en azúcar, medicamentos que contienen azúcar, insuficiente exposición a flúor, mala higiene dental y placa dental.	Puede ser evitado consumiendo alimentos con menos azúcar, cepillándose diariamente con rigor, limpiándose diariamente con hilo dental, bebiendo agua de la llave, y utilizando pasta dental con flúor y un cepillo suave o eléctrico.
Enfermedad de encías	Causado por placa, factores genéticos, estrés, algunos medicamentos (por ej. antidepresivos, corazón, etc), por apretarse o rechinar los dientes, mala nutrición, diabetes y por fumar.	Puede ser evitado consultando regularmente al dentista, eliminando la placa, cepillándose diariamente con rigor, usando diariamente hilo dental, limpiándose la dentadura postiza, consumiendo menos alimentos con azúcar, bebiendo agua de la llave, usando pasta dental con flúor y un cepillo de dientes suave.
Úlceras de la boca	Causa mal aliento, las encías que sangren y el aflojamiento de dientes. Causado por dentaduras postizas que no ajustan bien, estrés, mala salud y trauma en el área. Se distingue por causar inflamación crónica.	Mantener la higiene oral, seguir una dieta saludable, ingerir buenas dosis de vitaminas B, C y de zinc, y reducir el estrés. Todas las úlceras de boca que duren más de 14 días deberán ser examinadas por un dentista ya que potencialmente se pueden volver malignas.
Mal aliento (halitosis)	Causado por enfermedad de encía, caries, boca seca, problemas gástricos, dientes mal	Mantener la higiene oral y dental, limpiarse la lengua (especialmente la parte posterior), beber bastantes líquidos,

limpiados, exceso de actividad bacteriana en la lengua, sinusitis o alguna otra afección (bronquitis, etc).

limpiarse la boca luego de ingerir productos lácteos, masticar chicle sin azúcar, y consumir frutas y verduras frescas.

Erosión dental	Causado por el consumo prolongado de alimentos y bebidas ácidas, bebidas y medicamentos con azúcar, y por recurrentes vómitos y reflujo. Los dientes se tornan sensibles y dolorosos, pareciendo más cortos y exhibiendo manchas amarillentas, también se astillan.	Beber bebidas con azúcar o ácidas usando una pajita, cortar la fruta en trozos pequeños, consumir medicamentos sin azúcar, limitar el consumo de alimentos con azúcar a uno por día, tomar agua de la llave entre las comidas, masticar chicle sin azúcar, consumir ligeramente productos lácteos, cepillarse suavemente utilizando pasta dental con flúor y visitar al dentista regularmente.
Boca seca	Como consecuencia indirecta de tomar ciertos medicamentos, de la terapia de radiación, de la quimioterapia, del fumar, de daños a los nervios y de enfermedades como la diabetes. Produce dificultades para hablar y tragar, sueño interrumpido, dolores de garganta / boca y mal aliento.	Evitable reexaminando medicamentos, utilizando productos para “boca seca” (por ej. <i>biotene</i>), controlando la diabetes, tomando más agua, reduciendo el consumo de cafeína y no fumando.

Algunos consejos para el cuidado dental

Al cepillarse los dientes

- Cepíllese los dientes al menos dos veces por día (recomendable hacerlo después del desayuno y por la noche antes de acostarse).
- Levante el labio apartándolo de los dientes al cepillar.
- Utilice un cepillo suave; los cepillos eléctricos son muy útiles.
- Use pasta dental con flúor en cantidad semejante al tamaño de una arveja.
- Cepíllese las encías y los dientes.
- Enjuague el cepillo regularmente y reemplace cada 3 meses.
- Airear el cepillo (para evitar que se formen bacterias) y guardar sin cubrirlo.

Dentaduras postizas

- La placa dental se forma en las dentaduras postizas al igual que en los dientes, causando mal aliento, deterioro de los dientes restantes y enfermedad de encías.
- Quítese la dentadura postiza después de cada comida para enjuagarla; limpie la dentadura postiza y las encías dos veces por día.
- Límpiela con un cepillo para uñas y con jabón; no utilice pasta dental común – es demasiado abrasiva. No utilice agua hirviendo ni fuertes productos domésticos de limpieza como la lejía.
- Quítese la dentadura postiza por las noches y colóquela en un vaso con agua de la llave.
- Cuando esté limpiando la dentadura postiza, coloque un trapo debajo o llene el lavamanos con agua para que, si se le cae, no se rompa.
- Informe al dentista si nota alguna rajadura o rotura; todas las dentaduras postizas deben ser revisadas regularmente. Visite al dentista si la dentadura postiza no ajusta bien.
- Pídale a su dentista que le grabe sus iniciales en la dentadura postiza para evitar confusiones o extravíos en el hospital.

- Tenga cuidado al manejar su dentadura postiza.

Servicio dental

El servicio gratuito del *NSW Public Dental Services* brinda servicio de urgencia, de rutina y de dentaduras postizas para personas que cuenten con:

- Tarjeta concesionaria de pensionista (*Pensioner Concession Card*), tarjeta de salud (*Health Care Card*) o tarjeta del Commonwealth para mayores (*Commonwealth Seniors Card*).
- Todos los niños menores de 5 años.
- Estudiantes de tiempo completo entre 5 y 18 años.

Existen listas de espera para la mayoría de los servicios.

Consejos para enfermos de diabetes que asistan a una consulta dental

- Solicite consulta por la mañana.
- Anote su nivel de glucosa en la sangre.
- Tome su insulina (si es requerido) y coma normalmente antes de la consulta
- Lleve consigo algún alimento conteniendo glucosa.
- Entréguele al dentista su lista de medicamentos y dosis (muestre su tarjeta *Medicine Record Card*), y proporcione los datos de su doctor para la diabetes.
- Posponga tratamientos dentales que no sean urgentes si su nivel de glucosa en la sangre no esta bajo control.
- Siempre siga las indicaciones del dentista.
- Tenga en cuenta que los diabéticos requieren de más tiempo para curarse.

Dieta y nutrición

Al mejorar su salud comiendo frutas y verduras también reduce el riesgo de contraer enfermedades. Una dieta insalubre puede llevar a enfermedades de encía y caries, razón por la cual debe cuidar su salud consumiendo alimentos nutritivos. Alimentos con muchos carbohidratos, azúcar y almidón incrementan la producción de ácidos de placa dental que atacan el esmalte de los dientes y causan caries. Si debe consumir alimentos con mucho azúcar y almidón, hágalo durante las comidas, no como refrigerios, y trate de evitar alimentos pegajosos.

Xylitol es un edulcorante natural que puede ser utilizado en vez de azúcar. No contribuye al incremento de producción de placa y hasta podría ayudar a eliminar bacterias que causan caries. La buena nutrición también beneficia la salud dental. Las pautas alimenticias australianas (*Australian Dietary Guidelines*) recomiendan que los adultos coman diariamente por lo menos dos porciones de fruta y cinco de verduras pues estas contienen una variedad de vitaminas, minerales y fibra dietética. Además algunas legumbres (arvejas, frijoles, etc) también contienen proteína.

Una porción de verduras equivale a (por ejemplo):

- 75 g (o media taza) de verduras o legumbres, o
- Una papa mediana, o
- Una taza de verduras para ensalada.

Una porción de fruta equivale a (por ejemplo):

- 150 g de fruta fresca, o
- un trozo mediano de fruta (como una manzana), o
- dos trozos pequeños de fruta (como dos albaricoques o damascos).

Acknowledgements:

- Oral Health Promotion, South Eastern Sydney Illawarra Area Health Service
- Hunter New England Oral Health Service
- Oral-B
- American Academy of Periodontology
- www.health.gov.au
- www.gofor2and5.com.au



Health Promotion Service for Older People

CPSA, Level 9, 28 Foveaux Street, Surry Hills, NSW 2010
Phone: 02 9281 3588, Country callers: 1800 451 488, Fax: 02 9211 8700
Email: health@cpsa.org.au Web: www.cpsa.org.au
ABN: 11 244 559 772
Fund: South Eastern Sydney Illawarra Area Health Service
Auspice: Combined Pensioners & Superannuants Association of NSW Inc. (CPSA), Updated August 2008

