

# Vivir Mejor la Tercera Edad

## El cuidado de los dientes y la boca

*Manuel está atónito. Su dentista le dijo que tiene que sacarle uno de sus dientes. Manuel, que tiene 63 años de edad, había estado seguro que podría conservar sus dientes por siempre. Ahora va a colaborar con su dentista para cuidar mejor sus dientes restantes.*

Los dientes y las encías sanos hacen que sea fácil comer bien y disfrutar de la buena comida. Hay una cantidad de problemas que pueden afectar la salud de la boca, pero el cuidado esmerado mantendrá los dientes y las encías fuertes.

### Caries dental

Los dientes están cubiertos por una capa dura exterior llamada esmalte. Cada día, una capa fina de bacterias llamada placa dental se forma sobre los dientes. Las bacterias en la placa dental producen ácidos que pueden empezar a dañar el esmalte. Con el

paso del tiempo, los ácidos pueden crear huecos en el esmalte. Estos huecos se conocen como caries. Cepillarse los dientes y utilizar hilo dental pueden proteger contra la caries dental, pero una vez que se forma la caries, un dentista tiene que reparar el daño.

Usted puede proteger sus dientes contra la caries utilizando una pasta dental con fluoruro. Si usted tiene un riesgo mayor de desarrollar caries dentales (por ejemplo, si padece de boca seca debido a medicamentos que toma), es posible que necesite más fluoruro. Su dentista o higienista dental puede hacerle un tratamiento con fluoruro durante una visita a la oficina o el dentista puede sugerirle que utilice en casa un gel o un enjuague bucal con fluoruro.

### Enfermedades de las encías

La enfermedad de las encías comienza cuando una placa dental se forma a lo largo de y bajo la línea de las encías. Esta placa causa infecciones que dañan las encías y los huesos que mantienen a los dientes en su lugar. A veces, la enfermedad de las encías hace que las encías se vuelvan sensibles y tengan mayor probabilidad de sangrar. Este problema, llamado gingivitis, frecuentemente puede ser solucionado

cepillándose los dientes y utilizando el hilo dental diariamente.

Una forma más severa de la enfermedad de las encías, llamada periodontitis, necesita ser tratada por un dentista. Si no es tratada, esta infección puede arruinar los huesos, las encías y otros tejidos que sostienen los dientes. Con el paso de tiempo, es posible que le tengan que sacar los dientes.

Para prevenir enfermedades de las encías:

- ◆ Cepílese los dientes dos veces al día con una pasta dental con fluoruro.
- ◆ Utilice el hilo dental una vez al día.
- ◆ Visite a su dentista de forma regular para revisión y limpieza.
- ◆ Consuma una dieta bien balanceada.
- ◆ Deje de fumar. Fumar aumenta el riesgo de desarrollar una enfermedad de las encías.

## La limpieza de los dientes y las encías

Hay una forma correcta de cepillarse los dientes y utilizar el hilo dental.

Todos los días:

- ◆ Cepílese suavemente todos los lados de los dientes con un cepillo de cerdas suaves y una pasta dental con fluoruro.

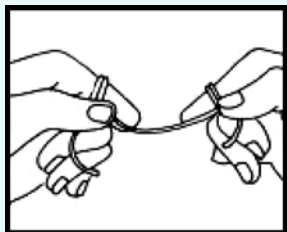
- ◆ Utilice movimientos circulares pequeños y movimientos cortos hacia adelante y hacia atrás.
- ◆ Tome el tiempo necesario para cepillarse cuidadosa y suavemente a lo largo de la línea de las encías.
- ◆ Cepílese levemente la lengua para ayudar a mantener su boca limpia.

Para las personas que tienen artritis u otras condiciones que limitan los movimientos de las manos puede ser difícil sostener y usar un cepillo dental. Las siguientes son algunas ideas útiles:

- ◆ Use un cepillo dental eléctrico o de baterías.
- ◆ Coloque la empuñadura de hule del manubrio de una bicicleta o un tubo de material de espuma en el mango del cepillo de dientes.
- ◆ Compre un cepillo de dientes con un mango más grande.
- ◆ Mantenga el cepillo de dientes atado a su mano utilizando una liga elástica ancha.

También necesita limpiar el área alrededor de los dientes con hilo dental todos los días. La limpieza cuidadosa con el hilo dental removerá la placa dental y las sobras de comida que un cepillo de dientes no puede alcanzar.

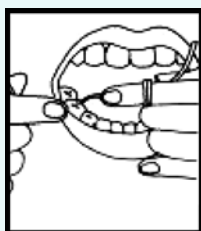
## Cómo utilizar el hilo dental



Sostenga el hilo dental como se muestra.



Utilice el hilo dental entre los espacios de los dientes superiores.



Utilice el hilo dental entre los espacios de los dientes inferiores.

Asegúrese de enjuagarse la boca después de limpiarse los dientes con el hilo dental.

Visite a su dentista si cepillarse o utilizar hilo dental hace que sus encías sangren o le causan dolor en la boca. Si está teniendo problemas con el hilo dental, un sostenedor de hilo dental especial puede ayudarle. Pídale al dentista que le enseñe la manera correcta de utilizar el hilo dental.

## Dentaduras postizas

A veces es necesario utilizar dentaduras postizas (dientes falsos) para reemplazar los dientes severamente dañados. Las dentaduras parciales pueden ser utilizadas para reemplazar uno o más dientes perdidos. Las dentaduras pueden sentirse extrañas al principio y es posible que su dentista quiera verlo de manera frecuente para asegurarse que la dentadura postiza le queda bien. Con el paso del tiempo, la forma de las encías cambiará y su dentadura postiza podrá requerir un ajuste o reemplazo. Asegúrese de dejar que el dentista sea quien haga tales ajustes.

Cuando esté aprendiendo a comer con dentaduras postizas, puede ser más fácil para usted si:

- ◆ Comienza con alimentos suaves y no pegajosos.
- ◆ Corta sus alimentos en pedazos pequeños.
- ◆ Mastica lentamente utilizando ambos lados de la boca.

Tenga cuidado cuando tenga puestas las dentaduras postizas porque puede ser más difícil que sienta las comidas y

bebidas que están muy calientes o que note huesos de la comida en la boca.

Mantenga sus dentaduras postizas limpias y libres de comidas que causan manchas, mal aliento o encías inflamadas. Cepille las dentaduras postizas todos los días con un producto especial de limpieza. Quítese las dentaduras postizas por las noches y colóquelas en agua o en un líquido limpiador para dentaduras.

## Boca seca

La boca seca ocurre cuando no hay suficiente saliva para mantener húmeda la boca. Muchos medicamentos comunes pueden causar una boca seca. Eso puede hacer difícil comer, tragar, saborear y hasta hablar. Una boca seca puede causar caries dental y otras infecciones de la boca.

Hay algunas cosas que usted puede probar que tal vez le pueden ayudar con el problema de una boca seca. Pruebe sorber agua u otras bebidas sin azúcar. No fume y evite el alcohol y la cafeína. Chupar caramelos sin azúcar o masticar goma de mascar sin azúcar pueden ayudarle. Su dentista o médico le puede sugerir que use saliva artificial para mantener la boca húmeda o ellos pueden tener otras ideas sobre cómo tratar una boca seca.

## Cáncer oral

El cáncer oral puede desarrollarse en cualquier parte de la boca o la garganta. Hay mayor probabilidad de que ocurra en personas mayores de 40 años. Una revisión dental es una buena oportunidad para que su dentista revise si hay señales de cáncer oral. El dolor usualmente no es un síntoma temprano de la enfermedad. El tratamiento funciona mejor antes de que el cáncer se extienda. Aún si usted ha perdido todos sus dientes naturales, debe ver a su dentista de forma regular para someterse a exámenes de detección del cáncer oral.

Usted puede reducir el riesgo de contraer cáncer oral de varias maneras:

- ◆ No use productos con tabaco (cigarrillos, tabaco para mascar, tabaco granulado, pipas o puros).
- ◆ Si bebe alcohol, consúmlalo solamente con moderación.
- ◆ Utilice bálsamo labial con protección solar.

## Dónde encontrar atención dental de bajo costo

A veces el cuidado dental puede ser costoso. El programa Medicare no cubre el costo de cuidados dentales rutinarios. Pocos estados ofrecen una cobertura dental completa para los adultos que

participan en el programa Medicaid. Aunque la mayoría de los estados proporcionan al menos servicios dentales de emergencia a los adultos que participan en Medicaid, actualmente menos de la mitad de los estados proporcionan cuidados dentales completos. Tal vez usted quiera averiguar información sobre seguros dentales privados para personas mayores. Asegúrese de estar al tanto del costo y de los servicios que están cubiertos. Los siguientes recursos pueden ayudarle a encontrar cuidados dentales de bajo costo:

- ◆ Algunas escuelas de odontología tienen clínicas donde los estudiantes adquieren experiencia tratando a pacientes a precios reducidos. Los estudiantes son supervisados por dentistas profesionales. Visite el sitio de Internet [www.ada.org/enespanol.aspx](http://www.ada.org/enespanol.aspx) para obtener una lista de las escuelas de odontología en los Estados Unidos.
- ◆ Es posible que las escuelas de higiene dental ofrezcan cuidados dentales supervisados y a bajo costo como parte del adiestramiento para los higienistas dentales. Vea la lista de estas escuelas en cada estado en el sitio de Internet [www.adha.org](http://www.adha.org).

- ◆ Llame al departamento de salud de su estado o condado para identificar clínicas dentales cercanas a usted que cobran con base a los ingresos.

- ◆ Llame al 1-888-275-4772 (línea gratis) para ubicar un centro de salud comunitario cercano a usted que ofrece servicios dentales o visite el sitio de Internet [www.hrsa.gov/espanol](http://www.hrsa.gov/espanol).

- ◆ Es posible que las organizaciones locales de la United Way puedan orientarlo a servicios dentales gratuitos o de costo reducido en su comunidad. Llame al “211” para identificar una organización local de la United Way.

## Para más información

Éstas son algunas fuentes útiles de información. Las organizaciones que tienen información solamente en inglés están marcadas con un asterisco (\*).

### **American Dental Association (Asociación Dental Americana)**

211 East Chicago Avenue  
Chicago, IL 60611-2678  
1-312-440-2500

[www.ada.org](http://www.ada.org)

[www.ada.org/enespanol.aspx](http://www.ada.org/enespanol.aspx)

**American Dental Hygienists' Association\***

444 North Michigan Avenue  
Suite 3400  
Chicago, IL 60611  
1-312-440-8900  
[www.adha.org](http://www.adha.org)

**Health Resources and Services  
Administration Information Center  
(Centro de Información de la  
Administración de Recursos y  
Servicios de Salud)**

P.O. Box 2910  
Merrifield, VA 22116  
1-888-275-4772 (línea gratis)  
1-877-489-4772 (TTY/línea gratis)  
[www.hrsa.gov](http://www.hrsa.gov)  
[www.hrsa.gov/espanol](http://www.hrsa.gov/espanol)

**National Institute of Dental and  
Craniofacial Research  
(Instituto Nacional de Investigación  
Dental y Craneofacial)**

National Oral Health Information  
Clearinghouse (Centro Nacional de  
Información Sobre la Salud Oral)  
1 NOHIC Way  
Bethesda, MD 20892-3500  
1-866-232-4528 (línea gratis)  
[www.nidcr.nih.gov](http://www.nidcr.nih.gov)  
[www.nidcr.nih.gov/espanol](http://www.nidcr.nih.gov/espanol)

Para más información sobre la salud y el envejecimiento, comuníquese con:

**National Institute on Aging  
Information Center  
(Centro de Información del Instituto  
Nacional Sobre el Envejecimiento)**

P.O. Box 8057  
Gaithersburg, MD 20898-8057  
1-800-222-2225 (línea gratis)  
1-800-222-4225 (TTY/línea gratis)  
[www.nia.nih.gov](http://www.nia.nih.gov)  
[www.nia.nih.gov/espanol](http://www.nia.nih.gov/espanol)

Nuestro sitio de Internet tiene información sobre una gran variedad de temas de salud. En este sitio usted puede también ordenar publicaciones y suscribirse para recibir comunicados electrónicos.



**National Institute  
on Aging**

Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento

Abril 2011: inglés

Febrero 2013: traducido de inglés a español