



Un sorriso sano a ogni età

La salute orale negli anziani





L'importanza della salute orale

La salute orale (cioè della bocca) è un aspetto importante della salute in generale, indipendentemente dall'età.

- Dopo i 65 anni si è maggiormente esposti al rischio di malattie orali.
- Una cattiva salute orale è associata a determinate malattie croniche.
- Il dolore a denti o gengive può rendere difficile la masticazione, con ripercussioni negative a livello nutrizionale e sulla salute in generale.
- Una buona salute orale migliora la fiducia in se stessi, il benessere e la qualità di vita.





Problemi comuni di salute orale

Tra i problemi che possono compromettere la salute orale figurano:

- Secchezza delle fauci
- Carie e perdita dei denti
- Malattie gengivali

La salute orale può essere influenzata anche da malattie croniche, quali:

- Demenza (può rendere difficile il mantenimento della salute orale)
- Diabete non controllato (può aumentare il rischio di malattie gengivali e altre infezioni orali)
- Cancro orale (colpisce i tessuti che contribuiscono al mantenimento di una bocca sana)



Consigli per una buona salute orale

- Lavarsi i denti due volte al giorno con un dentifricio al fluoro.
- Pulire quotidianamente gli spazi tra i denti con il filo interdentale o con gli appositi scovolini.
- Sciacquare la bocca con un collutorio senza alcol.
- Bere acqua per mantenersi idratati.
- Evitare il tabacco e limitare il consumo di alcolici.
- Limitare il consumo di snack e bevande zuccherati.
- Andare dal dentista ogni sei mesi. Informarsi sulla cura delle protesi dentarie, sui dentifrici su prescrizione medica e sullo screening del cancro orale.



Domande ricorrenti

Devo andare dal dentista anche se non ho più denti naturali?

Sì. Il dentista potrà anche controllare le gengive e la protesi dentaria ed effettuare uno screening per il cancro orale.

Devo tenere la protesi dentaria anche di notte?

No. Prima di coricarti, togli la protesi dentaria, sciacquala e spazzolala delicatamente. Chiedi al dentista se è opportuno lasciarla in acqua tutta la notte.

Date le mie condizioni, faccio fatica a lavarmi i denti. Come posso fare?

Usa uno spazzolino con un manico più largo e maneggevole oppure uno spazzolino elettrico. Fatti consigliare altre soluzioni dal dentista.

Come faccio ad alleviare la sensazione di bocca secca?

Bevi spesso piccoli sorsi d'acqua oppure mastica gomme senza zucchero. Chiedi al dentista o al medico di consigliarti sostituti salivari o collutori oppure di valutare la possibilità di cambiare i farmaci che stai assumendo (potrebbero essere la causa del problema).

Cosa dovrei mangiare per mantenere la bocca sana?

Mangia frutta, verdura, cereali integrali, latticini a basso contenuto di grassi e aumenta il consumo di proteine di origine vegetale (come fagioli e frutta secca) e di proteine animali magre (come pollo e pesce).

È normale notare sanguinamento quando si lavano i denti?

No. Consulta il dentista se noti sanguinamento quando ti lavi i denti, perché potrebbe essere un segnale di malattia gengivale o di altri problemi di salute orale.

Prendersi cura della bocca è necessario. Non è mai troppo tardi per farlo!

Per farsi aiutare a trovare uno studio dentistico a prezzi accessibili in zona o per ricevere assistenza in materia di assicurazione odontoiatrica chiamare il **311**.

Per ulteriori informazioni consultare nyc.gov/adult-oral-health.