



# Sonrisas saludables a cualquier edad

Salud bucal para  
adultos mayores





# Por qué la salud bucal es importante

Su salud bucal (la salud de su boca) es una parte importante de su salud general, sin importar la edad que tenga.

- Los adultos de 65 años o más tienen un mayor riesgo de padecer enfermedades bucales.
- Una mala salud bucal está asociada con enfermedades crónicas.
- El dolor en los dientes o las encías puede dificultar la alimentación. Esto puede afectar su nutrición y salud general.
- Una buena salud bucal puede mejorar su confianza, bienestar y calidad de vida.





# Problemas comunes de salud bucal

**Algunos problemas que pueden provocar una mala salud bucal son los siguientes:**

- Boca reseca
- Caries y pérdida de dientes
- Enfermedad de las encías

**La salud bucal también puede verse afectada por ciertas enfermedades crónicas, como las siguientes:**

- Demencia (que puede dificultar el mantenimiento de la buena salud bucal)
- Diabetes sin control adecuado (que puede aumentar el riesgo de contraer enfermedad de las encías y otras infecciones bucales)
- Cáncer oral (que afecta los tejidos que ayudan a mantener una boca saludable)



# Consejos para una buena salud bucal

- Cepílese dos veces por día con pasta de dientes con flúor.
- Limpie entre los dientes diariamente usando hilo dental o cepillos interdientales.
- Utilice enjuague bucal sin alcohol.
- Beba agua para mantenerse hidratado.
- Evite el tabaco y limite el consumo de alcohol.
- Limite los bocadillos y bebidas azucaradas.
- Visite a su dentista cada seis meses. Pregúntele sobre el cuidado de las dentaduras postizas, las pastas dentales recetadas y las pruebas de detección de cáncer oral.



# Preguntas frecuentes

## **¿Debo ir al dentista aunque no tenga dientes naturales?**

Sí. Su dentista también puede revisarle las encías y su dentadura postiza y hacer pruebas de detección de cáncer oral.

## **¿Debo usar dentadura postiza por la noche?**

No. Antes de irse a dormir, quítese la dentadura postiza, enjuáguela y cepíllela con cuidado. Pregúntele al dentista sobre dejarla en remojo durante la noche.

## **¿Y si me resulta difícil cepillarme los dientes?**

Utilice un cepillo de dientes con un mango más grande y fácil de agarrar o un cepillo eléctrico. Pregúntele a su dentista sobre otras opciones.

## **¿Cómo puedo aliviar la sequedad bucal?**

Beba agua con frecuencia o mastique chicle sin azúcar. Pregúntele al dentista o médico sobre sustitutos de la saliva, enjuagues o la posibilidad de cambiar su medicamento (que podría ser la causa).

## **¿Qué debo comer para mantener la boca saludable?**

Coma frutas, verduras, cereales integrales, productos lácteos bajos en grasa, más proteínas vegetales (como frijoles y nueces) y proteínas animales magras (como pollo y pescado).

## **¿Es normal el sangrado al cepillarse?**

No. Visite al dentista si le sangran las encías cuando se cepilla, porque podría ser un signo de una enfermedad de las encías u otras enfermedades bucales.

## **Cuídese la boca. ¡Nunca es demasiado tarde!**

Para obtener ayuda para encontrar un proveedor dental de bajo costo cerca de usted o para obtener ayuda con su seguro dental, llame al **311**.

Para obtener más información, visite **[nyc.gov/adult-oral-health](https://nyc.gov/adult-oral-health)**.