

Cepillado y uso del hilo dental

- Cepillado y uso del hilo dental
- Cepillarse dos veces al día
- Durante un mínimo de 2 minutos
- Utilizar una cantidad de pasta dental del tamaño de un chícharo; si la pasta dental causa molestias, cepillarse con agua
- Inclinar las cerdas hacia la línea de las encías
- Un cepillo de dientes con un mango más grande o un cepillo eléctrico pueden ser más fáciles de sujetar
- Quitarse la dentadura postiza para dormir y limpiarla y cuidarla con regularidad
- Usar hilo dental una vez al día, preferiblemente antes de acostarse
- Envuelva el hilo dental alrededor de cada diente en forma de C y acaricie suavemente cada diente para eliminar la placa y los restos de comida
- Un irrigador bucal o un palillo con hilo dental pueden ser más fáciles de sujetar



Hidratación y alimentación

- Beba bastante agua para ayudar a eliminar los alimentos y reducir la sequedad en la boca
- Limite las bebidas azucaradas y los alimentos pegajosos
- Evite el consumo excesivo de alcohol y tabaco



Cuidado dental

- Visite a su dentista regularmente
- Parte de una visita dental de rutina es un examen de detección de cáncer oral
- Es posible que se necesiten más de 2 limpiezas al año para mantener la salud de sus dientes y encías
- Aprenda soluciones para la pérdida de dientes, sensibilidad dental, boca seca y encías retraídas con su proveedor dental



Datos interesantes sobre la salud dental

- 1 de cada 5 adultos mayores de 65 años tiene caries sin tratar.
- Usar hilo dental una vez al día puede aumentar su esperanza de vida en 6 años.
- El cepillado solo elimina entre el 28 % y el 53 % de la placa y los restos de comida.
- 3 de cada 5 adultos mayores de 65 años padecen enfermedad de las encías.
- Las personas mayores tienen un mayor riesgo de sufrir problemas de salud bucal, como pérdida de dientes e infecciones.
- La boca seca puede afectar al 30 % de los adultos mayores de 65 años y al 40 % de los adultos mayores de 80 años.
- La boca seca es un efecto secundario común de muchos medicamentos.
- Los cánceres de boca se detectan principalmente en adultos mayores: la edad media es de 63 años.

Realidad o ficción

Mito: Solo los niños en edad escolar tienen caries.

Realidad: La caries dental puede aparecer a cualquier edad.



Mito: La boca seca es parte natural del proceso de envejecimiento.

Realidad: La boca seca no es parte del proceso de envejecimiento en sí; es importante encontrar la causa de la boca seca para obtener alivio.

Mito: Solo masticar tabaco causa cáncer de boca y garganta.

Realidad: Todos los tipos de tabaco aumentan el riesgo de padecer estos tipos de cáncer.

Mito: La enfermedad de las encías y la pérdida de dientes son parte del envejecimiento.

Realidad: La enfermedad de las encías y la pérdida de dientes se pueden prevenir y no tienen por qué ser parte del envejecimiento. Es muy posible mantener todos los dientes durante toda la vida.

Oficina de la Salud Bucal

Teléfono: 505-827-0837 | fax: 505-827-2329

1190 S. St Francis Dr., Santa Fe, NM 87505 | nmhealth.org

