

## Adultos mayores

- Una buena salud bucal es importante para la salud en general.
- La prevención de caries y enfermedad de las encías comienza en casa.
- La enfermedad de la encía no tratada puede ser un factor de riesgo de enfermedad de los pulmones y el corazón, ataque cerebral y diabetes.
- Los dientes con raíces expuestas pueden formar caries fácilmente.
- La boca seca puede ser causada por medicamentos o problemas de la salud. Puede llevar a la formación de caries y dificultad para comer.
- Para aliviar la boca seca, ingiera frecuentemente sorbos de agua con fluoruro, un producto sustituto de la saliva o pastillas sin azúcar. Infórmele a su dentista, médico o farmacéutico si tiene la boca seca.
- Cepílese los dientes y las encías con un cepillo de cerdas suaves y pasta dental con fluoruro dos veces al día, después del desayuno y antes de ir a dormir. Use hilo dental cada noche.
- Limpie dientes, dentaduras, coronas y puentes diariamente con



hilo dental, mondadientes o cepillos interdentes. Cepille las dentaduras completas o parciales después de cada comida y déjelas en agua durante toda la noche.

- ▶ Beba agua potable que tenga un óptimo contenido de fluoruro. El fluoruro es seguro, eficaz y mantiene los dientes fuertes.
- ▶ Los cuidadores deben reforzar la higiene bucal diaria de adultos mayores que no pueden hacerlo por sí mismos.
- ▶ Los alimentos con azúcar y almidón pueden causar caries. Coma estos alimentos a la hora de la comida. Entre comidas, coma frutas frescas, vegetales, queso o nueces.
- ▶ Evite el consumo de alcohol y drogas recreativas. Las personas fumadoras son más propensas a sufrir una enfermedad de la encía y cáncer de boca que las personas no fumadoras. El consumo de alcohol con cigarrillo aumenta el riesgo de cáncer de boca.
- ▶ Visite a un dentista para exámenes dentales y estudios de cáncer de boca incluso si no tiene dientes y usa dentaduras. Los consultorios dentales privados, clínicas de salud comunitarias, centros para personas de la tercera edad y furgonetas móviles cuentan con dentistas.



**Para imprimir nuevamente tarjetas visite:**  
[www.doh.wa.gov/OralHealthPromotionCards](http://www.doh.wa.gov/OralHealthPromotionCards)

Para personas discapacitadas, este documento está disponible a su pedido en otros formatos. Para hacer su pedido, llame al 1-800-525-0127 (TDD/TTY 711).