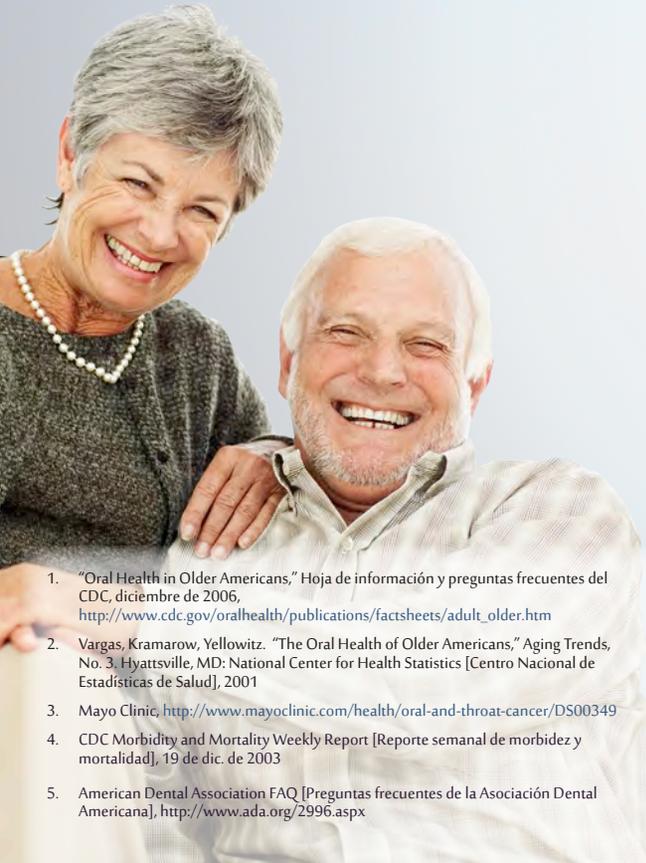


# ¡Hay mucho que USTED puede hacer para mantener una buena salud

Según envejecemos, nos vemos afectados por más problemas de salud que requieren cuidados especiales. Hay muchas cosas que cada uno de nosotros podemos hacer para mantener una boca saludable por toda la vida.

Practicar una buena higiene oral es importante para personas de todas las edades. Asegúrese de seguir cepillándose a diario con una pasta con fluoruro y usando el hilo dental con regularidad<sup>1</sup>.

Cuidar bien de su boca no solo ayudará a que sus dientes permanezcan saludables, sino que le puede ayudar a comunicarse bien con otros, a disfrutar los alimentos que le gustan, y a sentirse bien sobre su sonrisa— de por vida.



## Hay muchos lugares donde hallar más información sobre factores de salud oral para personas mayores.

Asociación Dental Americana  
[www.ada.org](http://www.ada.org)

Sociedad Americana del Envejecimiento  
[www.asaging.org](http://www.asaging.org)

Centros para el Control y Prevención de Enfermedades  
[www.cdc.gov/oralhealth](http://www.cdc.gov/oralhealth)

Oficina de Salud Oral de Nebraska  
[www.dhhs.ne.gov/healthysmiles](http://www.dhhs.ne.gov/healthysmiles)

Siempre consulte a su doctor y a su dentista personales sobre preguntas de salud.

**NEBRASKA**  
Good Life. Great Mission.  
DEPT. OF HEALTH AND HUMAN SERVICES



### Oficina de Salud Oral de Nebraska

Nebraska State Office Building  
P.O. Box 95026  
Lincoln, NE 68509  
Teléfono: (402) 471-2101

[www.dhhs.ne.gov/dental](http://www.dhhs.ne.gov/dental)

“Este proyecto fue/es apoyado por la Administración de Recursos y Servicios de Salud (HRS) del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU. (HHS) bajo la subvención número T12HP30315, Subvenciones a Estados para el apoyo a Actividades de la Fuerza Laboral para la Salud Dental, de \$500.000.00, con un 40% de fondos que no vienen de fuentes del gobierno federal. Esta información o contenido y conclusiones le pertenecen al autor y no se deben interpretar como la posición o política oficial de HRS; HHS o el gobierno de EE. UU. ni se debe inferir la aprobación de parte de estos.”

PHA-PB-71-S 9/2017

¡Cuide de su boca!

## Una sonrisa saludable de por vida

### Salud oral en personas mayores



Sonrisas saludables para un futuro saludable

Las personas mayores son una población que crece rápido en los Estados Unidos. Se espera que el número de personas mayores de 65 aumente por casi 25% para el año 2050<sup>1</sup>.

Según envejece, las condiciones en su boca pueden cambiar, lo que hace que prestar atención a su salud oral sea importante.

## Riesgo mayor de enfermedades de las encías.

Según los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades, cerca del 23 por ciento de las personas entre las edades de 65 y 74 años tienen enfermedades graves de las encías<sup>1</sup>.

Las encías también se retraen según usted envejece, y esto puede conducir a la pérdida de dientes<sup>5</sup>. Las encías retraídas pueden causar dolor cuando habla o come, y le pueden hacer sentir menos seguro en su apariencia.

Siga cepillándose y usando el hilo con regularidad, y visitando al dentista al menos una vez al año.



## Mayor riesgo de cáncer oral.

Las personas mayores son el grupo de personas más afectado por cáncer oral y de garganta, y los resultados pueden ser muy graves. Cerca de la mitad de las 8,000 muertes causadas por el cáncer oral cada año ocurren en las personas de 65 años o más<sup>2</sup>.

El uso en combinación de tabaco y alcohol es el factor de riesgo más grande para el cáncer oral y de garganta<sup>3</sup>, así que evite el uso de tabaco y limite el consumo de alcohol.

## Los medicamentos pueden resecar su boca.

Muchas personas mayores toman medicamentos que los ayudan a permanecer saludables. Lamentablemente, muchos medicamentos pueden tener un efecto adverso en la salud oral.

Muchos medicamentos recetados y de venta libre pueden causar sequedad en la boca<sup>1</sup>. La saliva ayuda a enjuagar las partículas de alimentos y las bacterias dañinas.

Usted puede hablar con su doctor sobre cambiarse a medicamentos que no le causen sequedad en la boca. Si no puede cambiar, asegúrese de beber mucha agua, mascar goma sin azúcar, y evitar el alcohol y el tabaco<sup>1</sup>.

## ¡Aventuras con dentaduras!

Más personas mayores que antes todavía tienen sus dientes naturales, pero las dentaduras postizas todavía son muy comunes<sup>4</sup>.

Al igual que sus dientes naturales, las dentaduras deben limpiarse todos los días. Use un cepillo de cerdas blandas y un limpiador de dentaduras aprobado por la Asociación Dental Americana.

Para evitar que su dentadura se reseque, remójela durante la noche en agua o una solución para dentaduras, pero NO use agua caliente— su dentadura podría deformarse<sup>5</sup>.

