

Consejos para una buena higiene de la boca y los dientes

1^a Higiene diaria

Los dientes pueden durar toda la vida, con un cuidado adecuado. Por eso, es importante mantener siempre una correcta higiene de la boca y dientes

Es necesario, después de cada comida, cepillarse los dientes con dentífricos con flúor, limpiar la lengua y completar la limpieza con hilo dental

2^a Revisión periódica

Las personas mayores son especialmente propensas a padecer alteraciones bucodentales, relacionadas con el uso de prótesis dentales, ingesta de medicamentos y trastornos generales de la salud

La prevención es siempre la primera medida para tener una boca joven y bien conservada. Se recomienda acudir al odontólogo cada seis meses para que examine el estado de la boca.

Retrasar estas revisiones o mantener un comportamiento descuidado a este respecto, encarece mucho los tratamientos de la boca

3^a Dieta equilibrada

Para tener unos dientes y encías sanos hay que mantener una dieta equilibrada, ingiriendo los grupos básicos de alimentos: lácteos, cereales, carne, pescados, frutas y verduras, agua y fibra.

Y ello debe hacerse con el fin de que se tomen todos los nutrientes, vitaminas y minerales que necesita la boca

Muy importantes, entre otros, para una buena salud de la boca y dientes son la vitaminas A, C , complejo vitamínico B, vitamina D, bioflavonoides, y minerales como el cinc , calcio, fósforo , magnesio, etc.

4^a Medicamentos y problemas de salud

La toma de algunos medicamentos influye directamente en la salud bucodental.

Es necesario comentar al odontólogo cualquier medicación que se esté tomando- con inclusión de productos de herbolarios- o cualquier enfermedad que se padezca o se haya padecido, ya que ello puede explicar la situación bucodental y también puede tener algún efecto incidente perjudicial en el tratamiento que aplique el odontólogo

5^a Cuidar las prótesis

El uso de prótesis dentales o dentaduras postizas requiere cuidados especiales y constantes. Éstas deben estar bien ajustadas al paladar del paciente y, en el caso de que se aflojen es necesario ir a la clínica dental para que el especialista la adapte bien. Mantener la dentadura limpia y bien ajustada evita la aparición de manchas, el mal aliento o la inflamación del paladar y de las encías. Asimismo, una dentadura bien ajustada facilita una buena capacidad de masticación al comer y una buena vocalización y dicción al hablar

6^a Sensibilidad de los dientes y las encías

Las encías se retraen con el paso del tiempo, exponiendo zonas que no están protegidas por el esmalte del diente o de la muela, como las raíces

Esto provoca que las personas mayores sean las más propensas a sufrir hipersensibilidad en los dientes. En este caso es recomendable usar un dentífrico especial, sin olvidar de consultar al dentista para conocer cuál es verdaderamente la causa de esa hipersensibilidad y establecer las revisiones periódicas oportunas de control

7^a Sequedad bucal

La sequedad de la boca es otro de los trastornos comunes entre las personas mayores

Puede ser debida a los efectos secundarios de algunos medicamentos que se estén tomando o a ciertos tratamientos. También puede ser debida a una deshidratación o a problemas inherentes a las propias gádulas salivares

Para prevenir o aliviar la sequedad bucal hay consumir líquidos, aguas minerales, agua del grifo, bebidas no azucaradas... También se puede recurrir a sprays y a enjuagues bucales con sustancias que estimulen la secreción salivar

8^a Cuidar la glucosa

Las personas que tienen diabetes- hecho muy frecuente en las personas mayores- pueden tener

problemas en la dentadura y las encías más frecuentemente que en la población no diabética.

9^a Limitación de los movimientos, sobre todo, de los miembros superiores

Algunas personas con reumatismos crónicos, artritis u otras afecciones del aparato locomotor, pueden tener dificultades para cepillarse los dientes. En estos casos, se puede recurrir a utensilios especiales como los cepillos eléctricos, para facilitar la limpieza dental

10^a Vigilar las heridas y lesiones de la boca

Cualquier herida o ulceración de la boca que permanece más de 15 días sin cicatrizar, hay que acudir al medico

Muchas veces estas lesiones las produce las prótesis mal fijadas o los dientes cariados o las raíces de muelas no extirpadas

A veces aparecen en los labios, carrillos, encías... unas manchas blancas que se conocen por leucoplasias, muy frecuentes en los fumadores, alcohólicos y deficientes en ciertas vitaminas, que hay que vigilarlas y si procediese extirparlas, en su momento-si no desaparecen por tratamientos conservadores- por considerarse como lesiones precancerosas.

Víctor López García

Médico gerontólogo

Mayo, 2020