

SALUD ORAL EN EL ADULTO MAYOR



Sección de Envejecimiento Saludable
División de Salud Integral y Bienestar Comunitario



DEPARTAMENTO DE
SALUD

GOBIERNO DE PUERTO RICO

Salud Oral para el adulto mayor es un material educativo, desarrollado en la División de Salud Integral y Bienestar Comunitario. Este material aborda diversos temas de salud y bienestar, proporcionando recomendaciones y cuidados médicos importantes para mantener la calidad de vida en las personas mayores.

Desarrollo de Contenido:

Adaptación del Manual: Consejo General de Colegios de Dentistas de España. (2021). Guía de la salud oral del adulto mayor: El cuidado de la boca no tiene edad. Grupo ICM Comunicación. https://saludoralymayores.es/wp-content/uploads/2021/04/Guia_paciente_mayor_OK.pdf

Revisión, edición y diagramación:

Coralis Pagán Rolón, MPH

Marisabel Román Afanador, MPHE, CHES®

Dra. Damaris Molina-Negrón

Referencias:

- Consejo General de Colegios de Dentistas de España. (2021). Guía de la salud oral del adulto mayor: El cuidado de la boca no tiene edad. Grupo ICM Comunicación. https://saludoralymayores.es/wp-content/uploads/2021/04/Guia_paciente_mayor_OK.pdf
- NIH Instituto Nacional de Investigación Dental y Craneofacial. La salud oral en las personas mayores. <https://www.nidcr.nih.gov/espanol/temas-de-salud/la-salud-oral-y-las-personas-mayores>

¿Qué es la Salud Oral?

- Estado de bienestar en el área de la boca, que incluye: los dientes, las encías, la mandíbula y la lengua.
- Está muy relacionado con las medidas de higiene dental y las visitas al dentista.

Una boca sana

Ayuda a:

- Disfrutar de la comida
- Masticar mejor
- Comer bien
- Evitar el dolor
- Pérdida de los dientes
- Seguir haciendo las cosas que disfrutamos



Mitos

Sobre la salud oral en el adulto mayor

- Es normal perder los dientes cuando uno se hace mayor.
- Las caries son solo un problema de los niños.
- Si uno lleva prótesis, ya no hay por qué preocuparse de la boca.
- La sequedad de la boca es consecuencia de la edad.

Cambios normales



Disminuyen las papilas gustativas

Cambios en el sentido del gusto y la percepción del sabor



Retracción de las encías

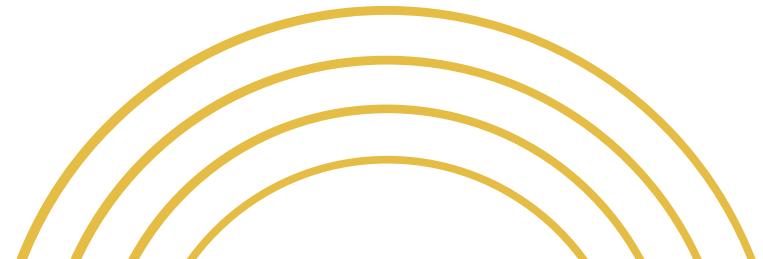
- Esto provoca que las raíces de los dientes queden expuestas.
- Puede aumentar la sensibilidad dental y el riesgo de caries.



Desgaste dental

- El uso continuo de los dientes provoca desgaste natural del esmalte.
- Genera dientes más frágiles o sensibles

Problemas bucales más frecuentes en el adulto mayor



La placa dental bacteriana



Es una capa blanda y pegajosa, que se encuentra en la boca, crece adhiriéndose a los dientes y cerca de las encías.

La placa dental puede producir:

- Inflamación en las encías
- Caries
- Mal Aliento (halitosis)

Si no es removida, se endurece y se convierte en sarro. El mismo tiene que ser removido por el dentista.

Problemas de las encías y mucosas



Gingivitis: debido al cúmulo de placa bacteriana en los dientes y encías. Produce una encía inflamada y sangrante.



Periodontitis: inflamación más severa de la encía, que afecta al hueso que soporta al diente. Puede provocar pérdida del hueso y movilidad en el diente.



Cáncer oral: lesión cancerosa, que se localiza en labios, lengua o mucosas de la boca. El tabaco y alcohol aumentan mucho el riesgo de sufrirlo.

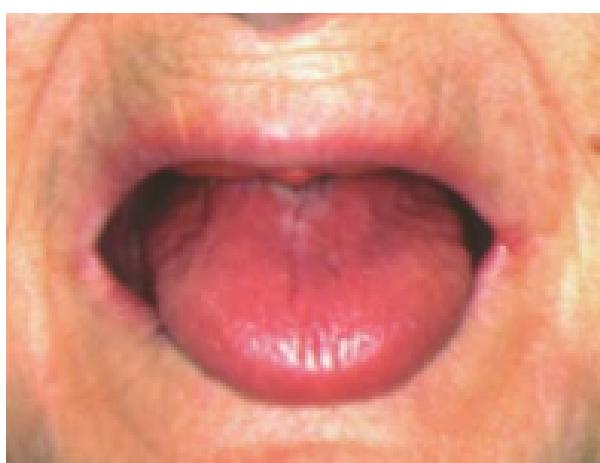
Problemas de las encías y mucosas



Ulceras doloras: debidas normalmente a roses o prótesis mal ajustadas. Vigilar, sobre todo, las que no se curan después de 2 semanas.



Estomatitis: normalmente es debido a una infección por hongos en zonas de la mucosa donde apoya la prótesis.



Boca seca: sensación desgradable, a veces dolorosa, de tener muy poca saliva en la boca. Puede deberse al consumo de medicamentos o a enfermedades.

Problemas en los dientes



Caries: enfermedad crónica infecciosa y transmisible, que destruye la estructura oral. Crea huecos en el diente y, sin tratamiento, continúa creciendo.



Caries de raíz: debido a la retracción gingival (pérdida del hueso), que deja el cemento radicular más expuesto al riesgo de caries.



Restos radiculares: debidos al deterioro severo o fractura de las coronas de los dientes. Signo de abandono oral.

Problemas bucales mas frecuentes en el adulto mayor

Prótesis



Prótesis con fracturas, desajustadas o en condiciones inaceptables: con el paso del tiempo, las prótesis van deteriorándose. Es importante vigilar las condiciones actuales de la prótesis, posibles dientes desprendidos, fracturas, pérdidas de retenedores, etc. A veces, se desprende un diente de la prótesis, siendo imposible reponerlo. Hay que comprobar el ajuste de la prótesis, que no se desprende ni se mueve durante la masticación.

Con toda la información pertinente, hay que decidir si la prótesis es funcional, si requiere algún ajuste, si procede prescribir algún producto adhesivo o si es recomendable aconsejar una nueva prótesis.

Problemas en los labios y lengua



Dolor en las comisuras de los labios: debido a infección bacteriana o por hongos.



Lengua dolorida (glositis): debida a infección por hongos. La lengua se encuentra roja e inflamada. Puede ser un signo de problemas de salud en general.



Hongos (candiadisis): debido a infección por hongo (parches que se desprenden fácilmente al raspar la lengua) acompañado de áreas rojas inflamadas.

Problemas bucales más frecuentes en el adulto mayor

Grado de higiene



Higiene pobre: la falta de higiene provoca que la placa, las bacterias y el sarro vayan acumulándose, originando caries, inflamación gingival y periodontitis. Esta falta de higiene también afecta a las prótesis.

La recomendación de adhesivos para prótesis puede ayudar a limitar los restos de comida acumulados bajo la prótesis y reducir la irritación de la mucosa. Hay que vigilar que los dientes y encías estén sanos. No olvidar el estado de la lengua.



Factores de riesgo en el adulto mayor



Polifarmacia



Enfermedades crónicas



Dificultades físicas o cognitivas



Dietas blandas y llenas de azúcares

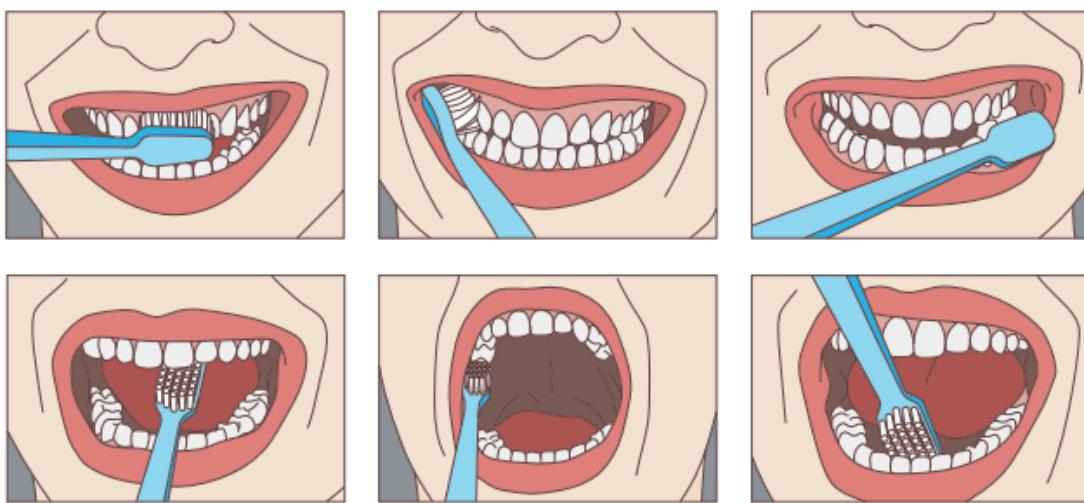


**Una buena salud oral previene:
que las bacterias de la boca entren en
el sistema respiratorio o circulatorio
favoreciendo la neumonía, problemas
cardiacos, problemas cerebrales o
empeorando la diabetes.**

¿Qué hacer para mantener una buena higiene oral?



FORMA CORRECTA DEL CEPILLADO



- Los dientes deben lavarse al menos 2 veces al día (a.m y p.m).
- Cada cepillado debe durar 2 minutos.
- Comienza por los de arriba y después los de abajo.
- Lava cada cara de los dientes.
 - Las caras lisas de los dientes se limpiarán con movimientos circulares.
 - Las caras de los dientes, por las que masticamos, se limpian de delante hacia atrás.
- No se debe olvidar limpiar suavemente las encías.

LIMPIA LA LENGUA



El cepillado debe incluir el barrido de la lengua, de dentro hacia fuera. No se debe introducir demasiado el cepillo en la boca para evitar náuseas.

UTILIZA HILO DENTAL

- Use un pedazo de hilo, de aproximadamente dos pies de largo.
- Siga suavemente las curvas de sus dientes.
- Asegúrese de limpiar debajo de la encía, pero evite golpear el hilo contra la misma.



CUIDADOS DEL CEPILLO



- Despues de cada cepillado, hay que enjuagar bien el cepillo con agua, secarlo y dejarlo en un lugar seco.
- Los cepillos deben cambiarse cada 3 meses o antes si se deforman las cerdas.
- Si se ha sufrido una gripe o cualquier otra enfermedad infecciosa, debes cambiarlo.
- Mantener distancia entre el cepillo de uso personal y los que utilizan otros miembros de la familia

PASTA DE DIENTE



- El cepillado dental siempre debe hacerse con una pasta dental fluorada.
- Debe poner poca cantidad de pasta en el cepillo (la equivalente al tamaño de un garbanzo).

HIGIENE DE LAS PRÓTESIS



- Retírala luego de cada comida y límpiala cuidadosamente para evitar infecciones.
- Llena el lavamanos con un poco de agua para evitar que se rompa la prótesis si se resbala de las manos al lavarla o utilizar una toalla.
- La prótesis debe sujetarse firmemente para evitar que se caiga y pueda partirse.

HIGIENE DE LAS PRÓTESIS



- Utiliza cepillo para limpiar las prótesis.
- Usa pastas diseñadas para la limpieza de la prótesis y no la de los dientes.
- Lava cuidadosamente para eliminar restos de comida, placa y posibles restos de pegamento si se usan.
- Si te quitas la prótesis por la noche, puedes dejarla en un recipiente seco o sumergida en un vaso de agua.

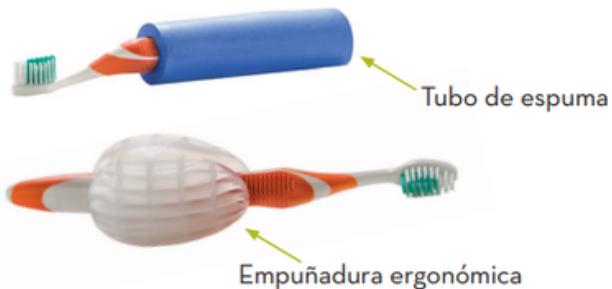
LIMPIEZA DE LA MUCOSA O PORTADOR DE PRÓTESIS



- Una vez retirada la prótesis para limpiarla, lava la boca. Debes limpiar con especial cuidado en aquellos dientes remanentes, que deben ser cuidadosamente cepillados con pasta fluorada.
- En el caso de no tener dientes, cepillar la mucosa con delicadeza para retirar restos de alimentos, bacterias y posibles restos de adhesivo. También, puede ser de ayuda pasar una gasa húmeda enrollada en el dedo índice por la mucosa oral.

Rol del cuidador

Agranda el mango del cepillo de dientes.



Haz que el cepillo de dientes sea más fácil de sostener



Prueba otros cepillos de dientes.



- Si aún lo puede hacer, provea los materiales para que pueda cepillarse.
- Si no puede hacerlo, apóyale en la limpieza bucal.
- Establece una rutina que incluya la salud oral.
- Detecta signos de alerta.
- Coordina una visita al dentista.

Visita a tu dentista cada 6 meses



El examen de rutina del dentista es muy importante a cualquier edad. En el adulto mayor, además, es prioritario porque se pueden agravar enfermedades ya existentes, como la diabetes, enfermedades cardiovasculares o cerebrales.

Visita dental de rutina

Exploración

revisión de tus dientes, encías y mucosas para informarte tu estado de salud.



Limpieza dental para la eliminación de sarro y placa



Radiografías

para identificar caries o enfermedades periodontales.



Consultas

Momento de preguntar al dentista todas tus dudas.



Próxima cita
Toda visita al dentista termina agendando la próxima.



Salud oral y Nutrición

Evita los excesos de azúcares



Come abundantes frutas y verduras



Toma Agua



Come proteínas





Mantener una boca sana se logra por elegir hábitos saludables, tanto en la dieta como en la higiene bucal, y abandonar hábitos peligrosos para la salud como fumar o el consumo no moderado de alcohol. Lograr una salud oral es posible.

¡Saca tu cita hoy!



DEPARTAMENTO DE

SALUD

GOBIERNO DE PUERTO RICO