

# SALUD ORAL

En el Adulto Mayor



## ¿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.

## Mitos sobre la salud oral de las personas mayores:

Es normal perder dientes

Las caries son un problema de los niños

Si tienes prótesis ya no hay que preocuparse de la boca

La sequedad de la boca es consecuencia de la edad

## Una boca sana ayuda a:

Disfrutar de la comida

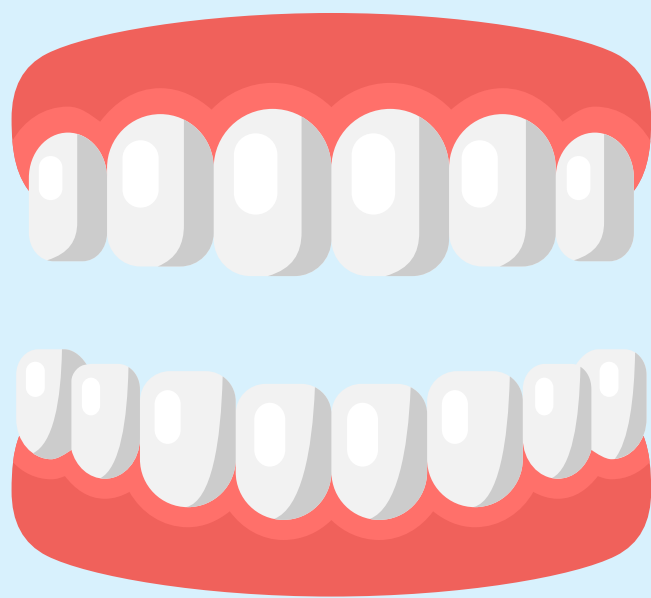
Masticar mejor

Comer bien

Evitar el dolor

Pérdida de los dientes

Seguir haciendo las cosas que disfrutamos



## ¿Qué hacer para mantener una buena Higiene bucal?



Cepillarse los dientes al menos dos veces al día. Incluye el lavado de la lengua.

Recuerda utilizar hilo dental y limpiar debajo de la encía.

Recuerda lavar tus prótesis dentales y las mucosas

Enjuaga bien el cepillo después de cada cepillada. Cambia tu cepillo cada 3 meses. Mantén la distancia entre cada cepillo

## Haz tu cita dental de rutina cada 6 meses

Recuerda que una buena salud oral previene que las bacterias de la boca entren en el sistema respiratorio o circulatorio favoreciendo la neumonía, problemas cardíacos, problemas cerebrales o empeorando la diabetes. Saca tu cita y comienza a cuidar tu salud oral.

### ¿Qué debe ocurrir en una visita dental?

Radiografías

Limpieza dental

Revisión de tus dientes y encías

Haces tus consultas

Reservas tu próxima cita

Contáctanos:

[envejecimiento.saludable@salud.pr.gov](mailto:envejecimiento.saludable@salud.pr.gov)



DEPARTAMENTO DE

**SALUD**

GOBIERNO DE PUERTO RICO