



GUÍA RÁPIDA

Salud dental en la TERCERA EDAD



Os habéis cuidado la boca hasta hoy, estáis orgullosos de vuestra sonrisa, ahora tenéis que hacerlo sabiendo que además conviene prevenir los problemas propios de la edad. ¡Es muy fácil!

La **tercera edad** es una etapa de la vida de más de 25 años y para seguir riendo con seguridad, comer sin problemas y mantener todos los dientes, te recomiendo que sigas estos consejos:



1. Bebe más agua

La **edad y algunos medicamentos reducen la saliva** que protege los dientes de la caries y ayuda a mantener la salud de las encías.



3. Pasta dentífrica con flúor

Utilízala porque **fortalece los dientes**, ahora más débiles y así se **evita la caries**.



2. Mastica chicles sin azúcar

Hazlo si notas la boca seca, porque **ayudan a que produzcas más saliva** que protege el esmalte de los dientes.



4. Higiene bucal profesional

La clínica dental te ayudará a **mantener la salud de tus encías** que por la edad están más retraídas. Evitaremos que la placa se deposite en la base de los dientes, produciendo caries en la raíz del diente y gingivitis.



5. Revisiones periódicas en la clínica dental

No te olvides y explícale a tu dentista si tienes alguna **enfermedad cardiovascular o diabetes**, así como todos los **medicamentos que tomas**, porque algunos **pueden perjudicar la salud de tus dientes y encías**, y es necesario prevenirlo. A partir de los **65 años**, se recomienda una **revisión odontológica semestral** para detectar cualquier problema en la fase inicial y así evitar la pérdida de piezas dentales.



6. Correcta higiene bucal

Se ha demostrado que es imprescindible para prevenir los problemas de la boca. **Lavar los dientes 2 veces al día y utilizar hilo dental** o los cepillos interproximales es la garantía para mantener la salud de la boca, pero ahora además, tenemos que prevenir especialmente la salud de las encías, el punto más débil en la tercera edad. Si tienes problemas de artritis, utiliza un **cepillo eléctrico es más fácil y eficaz**.



7. Diabetes

Si tienes diabetes pregúntale a tu dentista la mejor forma para prevenir los problemas de esta enfermedad en la boca.



8. Corazón en forma

Si quieres tenerlo no te olvides de la **salud de tu boca** porque está directamente **relacionada con la salud de tu corazón**.



9. Salud y calidad de vida

Una buena salud bucal **es necesaria para mantener la salud general y la calidad de vida**.



www.aguilardentalsalut.com

Av. Príncipe d'Astúries 8
08012, Barcelona
93 415 11 13

@aguilar_dental

clinica@aguilardentalsalut.com