

## **CUIDADO DENTAL PARA LOS ADULTOS MAYORES DENTAL CARE FOR THE OLDER ADULT**

Nunca se es demasiado viejo para tener dientes y encías saludables. El cuidado de los dientes es tan importante ahora como lo fue cuando era más joven. Tomar la decisión de cuidar sus dientes y encías en casa todos los días hará una gran diferencia en su salud y en cómo se siente. Aprenda a proteger su sonrisa.

### **1. ¿Afecta la salud de mi boca a la salud de mi cuerpo?**

**(Does the health of my mouth affect the health of my body?)**

Sí, los estudios demuestran que el mantenimiento de dientes y encías sanos puede reducir el riesgo de enfermedades del corazón y de los pulmones. También puede afectar el control de azúcar en la sangre si usted tiene diabetes. La enfermedad de las encías y la caries dental es una infección causada por bacterias que se pueden propagar a través de la sangre y afectar otras partes del cuerpo. La enfermedad de las encías puede aumentar el riesgo de enfermedades del corazón de 1 a 3 veces. Usted puede aspirar las bacterias de la boca, pasarlas a los pulmones y aumentar el riesgo de neumonía. Los problemas en la boca pueden afectar su salud y bienestar. ¿Cuándo fue su última visita al dentista? El buen cuidado diario de la boca y las visitas regulares al dentista son una muy buena manera de mantenerse saludable.

### **2. ¿Con qué frecuencia debo visitar al dentista o higienista dental?**

**(How often should I visit my dentist or dental hygienist?)**

Si ha pasado más de un año desde que usted visitó al dentista o higienista dental, por favor, arregle una cita por teléfono ahora.. Su dentista y el/la higienista dental le pueden decir con que frecuencia necesita chequeos y limpiezas.

Traiga una lista con lo siguiente a su chequeo dental:

- Su historia clínica y alergias
- Medicamentos que está tomando, incluyendo vitaminas y productos de venta libre
- Nombres y números de teléfono de sus médicos
- Nombre y número de teléfono del dentista o técnico dental
- Prótesis dentales y / o parciales, incluso si no las usa
- Nombre de la persona contacto y número de teléfono en caso de emergencia
- Información del plan dental: privado o programa de asistencia dental y óptica para las personas de la Tercera Edad.

### **3. ¿Cómo puedo mantener mis dientes por el resto de mi vida?**

**(How can I keep my teeth for the rest of my life?)**

- Cepille sus dientes, encías y la lengua por la mañana y por la noche durante 2 minutos con un cepillo de cerdas suaves y pasta dental con fluoruro.
- Limpie entre los dientes con hilo dental. Si usted no puede usar hilo dental, pregunte a su higienista dental sobre las herramientas para el cuidado oral que puede utilizar para limpiar los gérmenes de la placa depositada entre los dientes.
- Si usted no es capaz de mover los hombros, los brazos y las manos, hable con un higienista dental o un terapeuta ocupacional para obtener ideas sobre cómo sostener el cepillo de dientes y productos de limpieza para usar entre los dientes.
- Si usted es un fumador, usted debe pensar en dejar de fumar. El tabaco causa problemas y/o enfermedad de las encías, pérdida de dientes, caries dental y problemas en la curación después del trabajo dental. Hable con el personal dental sobre los productos que pueden ayudarle a dejar de fumar.

**4. Yo uso dentadura postiza, ¿con qué frecuencia debo visitar al dentista?  
(I wear dentures, how often should I visit the dentist?)**

Una visita al dentista incluye un examen de cáncer de boca. Incluso si usted usa dentadura postiza, usted debe hacer que le revisen su prótesis dental para el ajuste y revisión o chequeo de la boca para cáncer u otros problemas de la boca. Recuerde cepillar su dentadura postiza después de las comidas y quitarse la prótesis dental en la noche para la salud de su boca debajo de su dentadura.

**5. ¿Corro algún riesgo de contraer cáncer de boca? ¿Cuáles son los signos de cáncer de la boca? (Am I at risk of getting mouth cancer? What are the signs of mouth cancer?)**

Masas, carnosidades o úlceras abiertas con los cambios de color de blanco, rojo, morado o negro en la boca, con o sin dolor, pueden ser síntomas de cáncer de boca. Estos cambios podrían ser en los labios, la lengua o en cualquier lugar dentro de su boca. Usted debe llamar a su dentista si alguno de estos síntomas dura más de 14 días. Haga que su boca sea revisada por su dentista al menos una vez al año.

**6. Tengo la boca seca, ¿qué productos para el cuidado de la boca debo usar?  
(I have dry mouth, what mouth products should I use?)**

Más de 800 medicamentos pueden causar sequedad en la boca. Si está tomando medicamentos para la presión arterial alta, colesterol, dolor, ansiedad o depresión, las alergias o el asma, convulsiones, el Parkinson o enfermedad de Alzheimer, entonces usted puede tener un problema de sequedad en la boca. Hable con su dentista o médico de familia si tiene la boca seca para averiguar la causa de su sequedad de boca y para hablar sobre las pastas de dientes de venta libre, enjuagues bucales, geles para humedecer la boca, al igual que aerosoles que le pueden ayudar con la resequedad de la boca y de los labios.

**7. Soy mayor de 65 años de edad. ¿tengo cobertura para el cuidado dental?  
(I am over 65 years old; do I have coverage for dental care?)**

La asistencia dental y de óptica para el Programa de las Personas Mayores ofrece un plan dental básico. Puede cubrir hasta \$ 5,000 cada 5 años. La cantidad que usted puede recibir se basa en su ingreso anual.

Si usted ha aplicado para el programa de beneficios para las personas de la tercera edad de Alberta, usted ya está inscrito en el plan dental y óptico. Usted no necesita aplicar de nuevo. Si usted tiene alguna pregunta sobre el programa, por favor visite la siguiente página de internet: [www.seniors.alberta.ca](http://www.seniors.alberta.ca) o llame al 1-800-642-3853.

**8. ¿Dónde puedo encontrar más información?  
(Where can I find more information?)**

Para obtener más información, comuníquese con su dentista. Usted puede hablar con una enfermera diplomada las 24 horas del día, siete días a la semana. Llame a Health Link Alberta al 1-866-408-LINK (5465), llamada gratuita. Mandarin Health Link Calgary 403-943-554, Cantonese Health Link Calgary 403-943-1556

Fuente: Programa de Salud Bucal de la Comunidad, los Servicios de Salud de Alberta, Zona Calgary.

Si quiere leer alguno de los artículos anteriores de la serie «Caminos de Vida Saludable, por favor vaya a:

[http://www.calgaryhealthregion.ca/programs/diversity/multilingual\\_health\\_services.htm](http://www.calgaryhealthregion.ca/programs/diversity/multilingual_health_services.htm) y reciba información de salud en su propio idioma.