



Información para el asistente de salud

Consejos para el cuidado de adultos mayores

Salud de la boca

El cuidado de la boca o cuidado bucal es el cuidado de los dientes, la lengua y las encías. El buen cuidado bucal es importante para estar sano. Es importante prevenir las enfermedades bucales sin importar si una persona mayor tiene dientes naturales o dentadura postiza.

Ejemplos de la relación que existe entre la salud bucal y la salud física.

La saliva ayuda a proteger los dientes y encías de infecciones, pero algunos tipos de enfermedades, tratamientos médicos y medicamentos pueden reducir la cantidad de saliva causando sequedad en la boca

La diabetes y los altos niveles de azúcar en la sangre aumentan las probabilidades de tener enfermedades en las encías. Estas, como otras infecciones, dificultan el control del azúcar en la sangre.

La acidez puede causar ampollas en las encías, garganta, boca y puede dañar los dientes.

La mala salud bucal aumenta las probabilidades de enfermedades cardíacas y derrames.

Las infecciones en los pulmones pueden ser causadas cuando gérmenes dañinos de infecciones en la boca llegan a los pulmones.

El buen cuidado bucal también previene la caries y ayuda a conservar los dientes naturales. Conservar los dientes naturales es mejor. Si se pierden dientes, reponerlos o utilizar dentaduras es importante para masticar la comida, hablar claramente y sentirse cómodo al sonreír.

El costo del cuidado

El cuidado de la salud bucal puede ser costoso si la persona no tiene seguro dental y tiene que pagar "de su propio bolsillo". El Medicare original no paga los gastos del cuidado dental, pero existen algunos programas como Medicare Advantage que sí lo incluyen. Algunos centros de salud comunitarios proveen cuidado dental a un bajo costo. Es posible que en otras comunidades haya dentistas que ofrezcan cuidado dental gratuito o a un bajo costo a las personas mayores. Los programas para la salud bucal para las personas mayores se pueden encontrar en:

Eldercare Locator, www.eldercare.acl.gov o 1-800-677-1116, o en

Dental Lifeline Network, www.dentallifeline.org

Esta página de información para el asistente de salud es parte de una serie de consejos para el cuidado de personas mayores. Se distribuye para ayudar a los asistentes de salud familiares y comunitarios, trabajadores de cuidado directo y representantes de la salud en la comunidad a cuidar a las personas mayores. Disponible en inglés y en español en www.aging.arizona.edu

Cómo cuidar de los dientes naturales

- Cepílese los dientes suavemente dos veces al día con un cepillo de cerdas blandas. Cepille todos los lados de todos los dientes.
- Utilice pasta de dientes con flúor. El flúor protege a los dientes del deterioro.
- Utilice hilo dental o un aparato auxiliar de agua para limpiar entre los dientes.
- Visite a su dentista cada seis meses para hacerse un chequeo y limpieza de los dientes.

Los adultos mayores deben de beber agua regularmente para mantener la boca húmeda. Los sustitutos de saliva también pueden ayudar con la sequedad de la boca. Algunos dentistas pueden recomendar barnices de flúor dos veces al año. Los barnices de flúor son rápidos, seguros y dan protección adicional a los dientes.

Cómo cuidar de las dentaduras postizas

- Enjuague las dentaduras con agua después de cada comida. Cepille las dentaduras con un cepillo blando para dentaduras todos los días. Cuando limpie las dentaduras, llene de agua el lavabo o ponga una toalla doblada en el lavabo para así prevenir que se quiebre la dentadura si se le cae. Si la dentadura tiene piezas de metal no use solución limpiadora. Nunca limpie una dentadura con limpiadores domésticos ni con cloro.
- Para que las encías descansen por la noche, quítese la dentadura de la boca. Ponga la dentadura siempre en remojo en agua fría o en solución limpiadora dental. Si la dentadura tiene piezas de metal, use solo agua. Si una dentadura se seca demasiado se puede deformar y no le quedará bien. Usar dentaduras que no le queden bien o no quitárselas nunca puede causarle pérdida de hueso.
- Limpie las encías, los dientes naturales, la lengua y el paladar con un cepillo blando o con una gasa dos veces al día.
- Visite al dentista cada 6 meses para que le revise y ajuste la dentadura. La dentadura puede no ajustarse bien si la persona ha perdido peso.

Consejos para el asistente de salud

Los cambios en las habilidades mentales y físicas pueden dificultar el cuidado bucal. Los cambios pequeños pueden ayudar:

- Para la artritis, pruebe cepillos de dientes que tengan un mango grande, fácil de agarrar.
- Si hay cambios en la manera de pensar y la memoria, divida el proceso en pasos pequeños. Recuérdele cada paso al adulto mayor como sea necesario.
- Si un asistente de salud necesita proveer el cuidado bucal, asegúrese de que el adulto mayor esté cómodo. Avísele de cada paso antes de realizarlo, hágalo despacio y suavemente. Pare si el adulto mayor siente dolor. Avise al dentista si hay sangrado o ampollas.

Escrito por: Debbie Dyjak RN, BSN, MS & Karen Tam, PhD, MSDH, RDH

Información para el asistente de salud~ Consejos para el cuidado de adultos mayores

Editado por un equipo interprofesional del Centro del Envejecimiento de La Universidad de Arizona.