

Salud de la boca en los adultos: envejecimiento saludable

¿Sabía que la enfermedad de las encías, y no el proceso de envejecimiento, es la principal causa de pérdida de los dientes en los adultos? Los buenos hábitos de salud bucal y un estilo de vida saludable pueden ayudarle a mantener sus encías saludables y su sonrisa brillante para toda la vida. Desarrollar una simple rutina diaria de cepillarse, usar hilo dental e ingerir una dieta equilibrada con muchas frutas y verduras es importante sin importar la edad. Estos son algunos consejos para ayudarle a mantener su boca sana y fuerte:



Cepillarse al menos dos veces al día

Cepillarse los dientes con regularidad es importante en todas las etapas de la vida. El cepillado ayuda a eliminar la capa delgada de bacterias que se acumula en los dientes cada día y que contribuye a la caries dental. Debe cepillarse los dientes durante dos o tres minutos con pasta de dientes con flúor al menos dos veces por día. Si puede cepillarse los dientes después de cada comida, será mejor. Al cepillarse, debe mantener las cerdas formando un ángulo contra las encías y cepillar a lo largo de las encías y las superficies interiores y exteriores de cada diente. Al finalizar cepille su lengua, lo cual ayuda a eliminar las bacterias de su boca.

Especial atención con el paso de los años: aunque las caries pueden aparecer en cualquier área del diente, a medida que envejecemos, las caries son más propensas a desarrollarse alrededor de viejos empastes o en la raíz del diente, que se expone a medida que las encías se retraen. Asegúrese de visitar al dentista regularmente para que él o ella pueda cuidar estas zonas vulnerables.

Use hilo dental a diario

Usar hilo dental en los dientes puede ayudar a mantener sus encías fuertes y evitar que la placa se forme entre ellos. Asegúrese de usar hilo dental por lo menos una vez al día, preferentemente antes de acostarse, para limpiar los lugares donde no puede llegar con el cepillo de dientes. ¿Qué tan importante es usar hilo dental? Según la Academia de Odontología General, usar hilo dental es la única actividad que puede eliminar la placa entre los dientes y por debajo de la encía, donde a menudo comienzan las caries y la enfermedad de las encías.

Especial atención con el paso de los años: la mayoría de las personas no se da cuenta de lo importante que es cuidar sus encías, así como sus dientes. La enfermedad de las encías es una infección de los tejidos de las encías y de los huesos que sirven de sostén a los dientes y es la principal causa de pérdida de dientes en los adultos. La mayoría de los adultos muestra algunas señales de enfermedad en las encías.

Además, investigaciones recientes han demostrado que la salud de sus encías puede guardar relación con algunas enfermedades crónicas. La enfermedad periodontal (de las encías) se ha asociado y puede ser un factor de riesgo en el desarrollo de la enfermedad de Alzheimer, enfermedades del corazón o la diabetes. Expertos están estudiando cómo la inflamación en la boca, causada por la

enfermedad de las encías, puede influir en otras áreas del cuerpo (el cerebro, el corazón y el páncreas), causando enfermedad en dichas áreas. Aunque no se conoce la relación exacta entre la enfermedad de las encías y algunas otras enfermedades crónicas, esta conexión entre estados clínicos y dentales pone de relieve la importancia de mantener la buena salud bucal para lograr una buena salud general.

Ingerir alimentos nutritivos

Lo que usted come puede ayudarle a mantener sus dientes. Los antioxidantes y otros nutrientes que se encuentran en frutas, verduras, legumbres y nueces mejoran la capacidad del cuerpo para combatir bacterias y la inflamación, ayudando a proteger sus dientes y encías.

Algunos alimentos realmente pueden ayudar a combatir la caries dental en formas especiales. Por ejemplo, estudios recientes han indicado que los arándanos frescos interrumpen la unión de las bacterias orales antes de que puedan formar la dañina placa. Otros alimentos que tienen efectos beneficiosos para la salud bucal incluyen:

- Los jugos fortificados con calcio, la leche y otros productos lácteos, que son ricos en calcio y vitamina D, ayudan a promover huesos y dientes sanos y a reducir el riesgo de pérdida de los dientes
- El queso libera una gran cantidad de calcio que se mezcla con la placa y se adhiere a los dientes, lo que los protege contra el ácido que causan las caries y ayuda a reconstruir el esmalte de los dientes al instante
- Las frutas y verduras frescas, como las manzanas, las zanahorias y el apio, que ayudan a eliminar la placa de los dientes y a refrescar el aliento
-

Especial atención con el paso de los años: experimentar dolor en los dientes u otros problemas orales puede afectar su capacidad de comer alimentos nutritivos. Debe visitar al dentista enseguida si experimenta dolor en los dientes, en la mandíbula, en la boca u otras molestias orales que interfieran en su capacidad para comer.

Mantener sus citas con el dentista

Su dentista puede diagnosticar y tratar problemas de salud dental antes de que se agraven. Los chequeos dentales regulares y las limpiezas son una parte importante cuando se trata de mantener una buena salud dental a medida que envejecemos.

Nuevos estudios sugieren que la salud de su boca es un reflejo de la condición de todo su cuerpo. Por ejemplo, cuando su boca está saludable, lo más probable es que su cuerpo en general también goce de buena salud. Por otro lado, la salud de su boca es pobre, podría tener otros problemas de salud. Por lo tanto, ver a un dentista con regularidad no solo ayuda a mantener su boca en forma óptima, sino que también permite a su dentista observar otros desarrollos que podrían indicar otros problemas de salud.

Especial atención con el paso de los años: a medida que envejecemos, somos más vulnerables a desarrollar enfermedades crónicas como diabetes, osteoporosis y enfermedades del corazón. Los investigadores creen que los síntomas de estas enfermedades se pueden manifestar en la boca, por lo tanto los dentistas son fundamentales en el diagnóstico de estas enfermedades. De hecho, su dentista puede ser el primer profesional en notar un problema de salud. Además, es importante visitar al dentista regularmente debido a algunos problemas orales, por ejemplo, las caries solo pueden ser detectadas en sus primeras etapas en un examen de radiografías.

Si usted fuma, deje este hábito

Además de aumentar el riesgo de muchas condiciones de salud, fumar puede aumentar el riesgo de caries y de enfermedad de las encías. Los fumadores tienen aproximadamente el doble de posibilidades de perder sus dientes que los no fumadores, según dos estudios de 30 años realizados en Tufts University, que investigó la relación entre el hábito de fumar y la pérdida de los dientes. Otro estudio citado en el Journal of Dental Research demuestra que los fumadores de cigarrillos tienen casi dos veces más probabilidades que los no fumadores de necesitar tratamientos de conducto radicular.

Si bien la mayoría de las personas son conscientes del impacto que tiene el consumo de tabaco en su salud, muchas no tienen en cuenta el impacto sobre la salud bucal. Fumar aumenta el riesgo de dolor en la boca, aparición de caries, retracción de las encías, enfermedad de las encías (periodontal) y pérdida de dientes. De hecho, se estima que el 50 por ciento de los adultos que fuma tiene la enfermedad de las encías.

La buena noticia es que el riesgo de pérdida de dientes disminuye después de dejar de fumar. Para ayudarle a dejar el vicio, su dentista puede prescribir una variedad de terapias de reemplazo de la nicotina, como el parche transdérmico de nicotina (que se usa por 24 horas durante varias semanas con un flujo esparcido de nicotina) o la goma de mascar (que se mastica lentamente cada una a dos horas y luego se desecha).

Especial atención con el paso de los años: además de aumentar el riesgo de enfermedad de las encías y pérdida de los dientes, fumar aumenta el riesgo de cáncer en la boca. Aunque el cáncer en la boca puede producirse en cualquier grupo de edad, a menudo ocurre en personas mayores de 40 años. Consulte a un dentista de inmediato si nota alguna mancha roja o blanca en las encías, la lengua u otro tejido oral, y vigile las llagas que no se curan en un plazo de dos semanas.

Desafortunadamente, a menudo el cáncer en la boca es difícil de detectar en la etapa inicial, cuando puede ser curado con más facilidad. Su dentista debe realizar un examen de cabeza y cuello en busca de señales de cáncer durante sus chequeos regulares.

Información por cortesía de la [Academia de Odontología General](#)