



La guía para el cuidado dental de los adultos mayores

¡Nunca es tarde para empezar a tomar control de tu salud oral! Una higiene dental completa y efectiva puede protegerte incluso de esas condiciones que están relacionadas con la edad. Algunos de los problemas dentales más comunes en adultos mayores son mayor sensibilidad dental y menor producción de saliva.

Recomendaciones esenciales para una mejor salud oral de adultos mayores:



Enjuague

- ▶ Enjuágate la boca con agua antes de cepillarte, para facilitar el cepillado.
- ▶ Luego de cepillarte, utiliza un enjuagador bucal libre de alcohol.



Cepillado

- ▶ Para mayor facilidad, puedes invertir en adaptadores de agarre para cepillos de dientes.
- ▶ Los cepillos eléctricos te pueden ayudar a limpiar mejor los dientes.



Uso de hilo dental

- ▶ Utiliza hilo dental diariamente, e incluso más de una vez al día.
- ▶ Si es complicado usar el hilo dental, intenta otras opciones como los cepillos interdentales.

Visitar al dentista cada seis meses para recibir una limpieza y un examen dental es importante en todas las edades, pero a medida que envejecemos aumenta la importancia de no faltar a nuestras citas dentales de rutina.



The dental care guide for older adults

It's never too late to start taking control of your oral health! A complete and effective dental hygiene routine can help protect you even from age-related conditions. Some of the most common dental problems among older adults are increased tooth sensitivity and reduced saliva production.

Essential recommendations for better oral health in older adults:



Rinsing

- ▶ Rinse your mouth with water before brushing to make brushing easier.
- ▶ After brushing, use an alcohol-free mouthwash.



Brushing

- ▶ For greater ease, you can invest in grip adapters for toothbrushes.
- ▶ Electric toothbrushes can help you clean your teeth more effectively.



Flossing

- ▶ Floss daily, and even more than once a day if possible.
- ▶ If using dental floss is difficult, try other options such as interdental brushes.

Visiting the dentist every six months for a cleaning and dental exam is important at any age, but as we get older, it becomes even more important not to miss our routine dental appointments.