

## ¿Cómo afecta nuestro envejecimiento a la salud oral?

A. El proceso de envejecimiento frecuentemente causa cambios sutiles o dramáticos en la condición de los dientes, boca y encías, incluyendo:

### El proceso de mantener sus dientes limpios y blancos puede requerir más esfuerzo:

La formación de placa, una capa sin color de bacteria que se forma sobre los dientes, se acelera cuando envejecemos. Además, las restauraciones más viejas pueden quebrarse o aflojarse, permitiendo que se acumula placa alrededor de las orillas de las restauraciones, haciendo más difícil el proceso de mantenerlos limpios y conduciendo a un aumento de caries dental. También, durante el proceso de envejecimiento, los dientes pueden volverse oscuros en color debido a cambios que normalmente ocurren con el envejecimiento.

**Cómo puede ayudarle su dentista:** visitas periódicas preventivas a su dentista pueden ayudarle a mantener sus dientes limpios y mantener sus restauraciones en buen estado. Además, si usted tiene una estructura dental saludable, su dentista puede sugerir el procedimiento de blanqueado como un método para restaurar una apariencia más blanca y más juvenil a sus dientes.

La enfermedad de la encía se desarrolla más rápidamente: La bacteria alojada en la placa causa toxinas, las cuales irritan e inflaman las encías y causan que el tejido de la encía se separe del diente, creando bolsillos. Si no se trata a tiempo, la enfermedad de la encía puede dañar el hueso que soporta a los dientes en su lugar, resultando en la pérdida innecesaria de dientes. Dentaduras ajustadas inadecuadamente, pobre higiene oral, enfermedades y algunas medicaciones pueden aumentar la severidad de la enfermedad de la encía y creando problemas al masticar y dolor.

**Cómo puede ayudarle su dentista:** las visitas dentales periódicas pueden ayudar a controlar el progreso de enfermedad de la encía y reducir sus efectos dañinos.

### Las encías pueden comenzar a retraerse de sus dientes:

Este proceso expone a las raíces de los dientes a la placa, haciéndolas más sensibles a las temperaturas y más vulnerable a la caries dental.

**Cómo puede ayudarle su dentista:** su dentista puede asistirle con cuidado preventivo que le ayudará a disminuir la incidencia y severidad de la retracción de la encía, como también proveer tratamiento para la sensibilidad de la raíz y restaurar las superficies de las raíces con caries.

**Puede desarrollar “sequedad oral”:** La sequedad oral es causada por la disminución en el flujo de la saliva y puede llevar a daño de los dientes. La disminución en el flujo de saliva puede resultar de algún trastorno médico o como efecto secundario de medicamentos como los antihistamínicos, descongestionantes, medicación para el corazón o diuréticos. La disminución en el flujo afecta a los dientes porque la saliva actúa como un agente de limpieza en la boca para limpiar y pulir los ácidos producidos por la placa. La saliva también contiene minerales que continuamente bañan a las superficies de los dientes y ayudan a mantenerlos fuertes. Cuando el flujo de saliva es inadecuado, los dientes se degeneran más fácilmente.

**Cómo puede ayudarle su dentista:** su dentista puede ayudarle a determinar si la “sequedad oral” está afectando su salud oral y puede recomendar el uso de productos y protocolos preventivos para contrarrestar los efectos de sequedad oral. Muchos productos para aliviar los efectos de la sequedad oral se pueden encontrar en la sección dental de su farmacia.

## ¿Qué puedo hacer para mantener mi boca saludable y ayudar a mantener mi estilo de vida?

Visite a su dentista regularmente. La mejor manera de prevenir y detectar problemas que resulten del proceso de envejecimiento es coordinando visitas periódicas para evaluación. Los dentistas están capacitados para detectar cambios en las condiciones de las encías y los dientes como parte de su evaluación oral normal. El tratamiento temprano de enfermedades de las encías y caries dental reduce la necesidad - y el costo - de tratamientos más extensivos que pueden ser requeridos si los problemas de la boca, encía y dientes permanecen sin tratar. Además:

- El buen cuidado en el hogar puede ayudar a reducir la formación de la placa. Sin embargo, aún el mejor cuidado en el hogar no previene totalmente la formación del sarro (placa endurecida) en sus dientes. Las visitas regulares a su dentista son necesarias para mantener limpios sus dientes y optimizar el cuidado dental.
- El uso diario de pastas dentales con fluoruro y otros productos recomendados por su dentista, pueden fortalecer el esmalte de sus dientes y reducir la degeneración dental, especialmente alrededor de raíces expuestas.
- Implantes, dentaduras y otras restauraciones dentales son algunas opciones disponibles. Al llenar los espacios de los dientes perdidos o al reemplazar dientes enfermos, su dentista puede ayudar a mantener buenas superficies para masticar y alineamiento de la mordida para que usted pueda masticar con facilidad, comer cómodamente y sonreír con confianza.
- Como parte del equipo del cuidado de la salud, su dentista puede detectar enfermedades que requieran atención médica. Frecuentemente, durante una evaluación regular, el dentista puede detectar señales tempranas de diabetes, cáncer oral o reacciones adversas o interacciones a los fármacos. Es importante notar que su condición médica puede tener un impacto sobre la manera en que su dentista manejará el cuidado dental. Los pacientes dentales con enfermedades del corazón o presión arterial elevada pueden requerir premedicación o un cambio en su medicación regular, antes de entrar a ciertos procedimientos dentales. Estas condiciones deben discutirse con su dentista durante sus visitas periódicas de evaluación.

## ¿La buena salud dental, ¿vale la pena el gasto?

¡Sí! Entienda que de usted elegir no cuidar de sus dientes, boca y encías, esto conllevará un precio. Este puede incluir malestar o dolor, limitación en cuanto a los alimentos que puede comer y como consecuencia disminuir el valor nutritivo consumido; además, sonreír cohibidamente por nombrar unos pocos. Además, la salud oral es reconocida como una parte importante de la salud general. La enfermedad de las encías se ha relacionado con un número de otras condiciones de la salud, incluyendo enfermedades del corazón y diabetes. Una decisión por conservar su salud oral es también una decisión para apoyar su salud general.

Las buenas noticias son que con la ayuda de su dentista, podrán diseñar un plan de tratamiento para ayudarle a lograr un estilo de vida de calidad a un precio razonable. Sus visitas al consultorio dental son la base de una buena salud oral y salud general.