

*Por un envejecimiento activo,
productivo y saludable*



**AUTOCUIDADO DE LA
CAVIDAD BUCAL EN LAS
PERSONAS ADULTAS MAYORES**

CARTILLA 5



MIMDES

Ministerio de la Mujer y
Desarrollo Social

**EL PERU
AVANZA**

Nuestro agradecimiento y reconocimiento a todos los profesionales que participaron en la elaboración de esta cartilla y al equipo técnico de la DIPAM.

Cartilla N°5: Autocuidado de la cavidad bucal en las personas adultas mayores

Dra. Susana Pinilla Cisneros
Ministra de la Mujer y Desarrollo Social

Dra. Dolores Tasayco Arana
Viceministra de la Mujer

Dra. Sarah María Vega Sánchez
Directora General de Familia y Comunidad

Mg. Elia Victoria Luna del Valle
Directora de Personas Adultas Mayores

Segunda edición - Enero 2008

Ministerio de la Mujer y Desarrollo Social
Dirección de Personas Adultas Mayores
Jr. Camaná 616 Lima - Perú
Teléfono: 501-200/7024
Página web: www.mimdes.gob.pe

Tiraje: 1,000 ejemplares
Publicación sin fines de lucro
Hecho el depósito legal
Ley 26905 - Biblioteca Nacional del Perú
Industrias Gráficas Ausangate S.A.C.
Jr. Lima 631 (Conde de Superunda) Lima 1 - Perú

Autocuidado de la boca en las personas adultas mayores

Es muy importante que la cavidad bucal se encuentre en buen estado, especialmente en lo que se refiere a la dentadura, pues es a través de ella que una persona adulta mayor establece su primer contacto con los alimentos, y si no es capaz de masticar adecuadamente, no podrá triturar plenamente y tendrá problemas alimentarios



Al igual que el cuidado que se brinda a la dentadura, también se debe cuidar las prótesis, pues estas reemplazan a los dientes. Por tanto si la prótesis se desajusta o desadapta, genera incomodidad, dolor y molestia a su usuario/a. A parte que puede ocasionar problemas de masticación y por lo tanto alimenticios.

La boca... una puerta de entrada a su cuerpo

El buen estado de la boca...

- Permite una adecuada apariencia.
- Una buena trituración de los alimentos.
- Adecuada forma de hablar.

Cambios que se presentan:

- ¿Siente Ud. la boca seca?...es normal (à su edad) por condiciones propias de la edad y el uso de muchos medicamentos.
- Los dientes se desgastan mas rápido.
- Disminuye su capacidad para sentir los sabores.



- Siente menos los sabores y la temperatura de los alimentos.
- La piel y sus labios se arrugan más rápido.



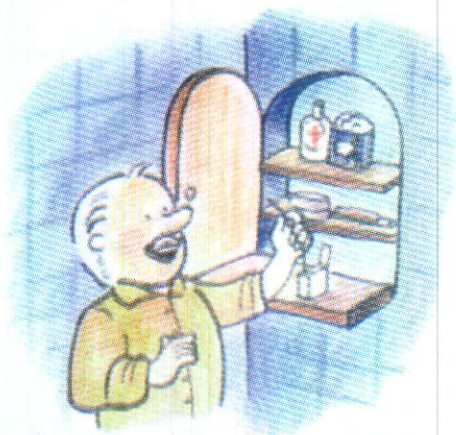
El autocuidado de la boca

- Cepílese los dientes luego de cada comida.
- Si no puede cepillarse pida ayuda.
- Utilice un cepillo adecuado de cerdas suaves y flexibles
- Cambie su cepillo cada tres meses.
- Evite en lo posible fumar.



Cuide su alimentación...

- No exagere el consumo de dulces, su dieta debe ser balanceada.
- Utilice hilo dental... nunca palitos de dientes, clips, etc.
- Si le faltan algunos dientes, utilice una **prótesis (dentadura postiza)**.



¿Utiliza una prótesis (dentadura postiza)?

- Cuídela al igual que a sus verdaderos dientes.
- Lávela por lo menos tres veces al día.
- Úsela durante el día, pero **NO** la use mientras duerme porque sus tejidos deben respirar.
- Ponga la prótesis en un vaso con agua hervida fría todas las noches.



Si detecta algún síntoma que a continuación se detalla, acudir al odontólogo:

- Cuando se presenta dolor de muelas y/o encías.
- Cuando se sospecha que se tiene caries
- Si las encías se ponen rojas, se inflaman o sangran.
- Si tiene mal aliento.
- Cuando los dientes se empiezan a mover.
- Si se presentan abscesos o infecciones en las encías.
- Si hay sangrado de la cavidad bucal al cepillarse los dientes.
- Si existen lesiones producidas por las prótesis, tumores o aftas.
- Si siente que la prótesis se mueve o descuelga.

CARTILLAS PUBLICADAS

1. Proceso del envejecimiento.
2. Promoción de la salud y el autocuidado de las personas adultas mayores.
3. Autocuidado de los sentidos en las personas adultas mayores.
4. Autocuidado de la piel y anexos en las personas adultas mayores.
5. Autocuidado de la cavidad bucal en las personas adultas mayores.
6. Autocuidado nutricional de las personas adultas mayores.
7. Autocuidado del aparato genitourinario en las personas adultas mayores.
8. Autocuidado del sistema nervioso en las personas adultas mayores.
9. Autocuidado del sueño en las personas adultas mayores.
10. Autocuidado y sexualidad en las personas adultas mayores.
11. Actividad física para las personas adultas mayores
12. Autocuidado de los pies en las personas adultas mayores.
13. Las caídas en las personas adultas mayores ¿se puede evitar?
14. La persona adulta mayor y su autoestima.
15. La memoria y las personas adultas mayores.

