



VIVIR MÁS AÑOS Y VIVIR MEJOR

Salud bucal





VIVIR MÁS AÑOS Y VIVIR MEJOR

La presente guía anticipatoria pretende ser una herramienta orientada a la promoción de salud, prevención de enfermedad a nivel individual, familiar y comunitario.

Entrega un conjunto de indicaciones, ideas que se entregan al usuario, y su familia para evitar o comprender mejor los eventos que puedan suceder en el ciclo vital.

Las intervenciones propuestas en la presente guía están orientadas hacia el autocuidado, con el objetivo de detectar e intervenir Factores de riesgo modificables y la estimulación de los factores protectores de salud que permitan cambios en los estilos de vida del usuario, familia y/o comunidad.

No debemos olvidar las funciones de la salud pública por lo que buscamos como equipo revalorizar las actividades de promoción y prevención como una herramienta fundamental del equipo de salud, de bajo costo y con una tremenda capacidad de impacto en la calidad de vida de nuestros usuarios





SE PUEDE ENVEJECER SALUDABLEMENTE



El envejecimiento saludable es el proceso de aprovechamiento máximo de las oportunidades para tener un bienestar físico, psíquico y social durante toda la vida.

Lo primero es asumir los cambios que se van estableciendo, no sólo en el organismo, sino también en el entorno y a lo largo de la historia de cada cual, entenderlos como algo normal y positivo.

Mirémoslo así: La adultez mayor es una época de la vida llena de interés y de oportunidades.

En ella podemos realizar, de forma más sosegada infinidad de actividades que durante la vida activa laboral u ocupacional no hemos podido hacer, debido a las prisas y responsabilidades propias de la edad adulta.

A medida que envejecemos podemos seleccionar y potenciar aquellas cosas que tienen sentido para nosotros mismos y dedicarles el tiempo y atención que precisan, darles prioridad. Llenar de contenido todo lo que hagamos.

“Vivir a tope”, debería ser un motivo a lo largo de nuestra vida, incluida la vejez, época en la que podríamos profundizar en su verdadero sentido.





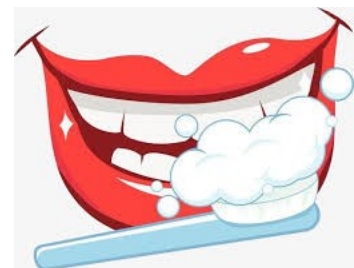
SALUD BUCAL

La salud de bucal de los adultos es fundamental para tener una buena calidad de vida. Lamentablemente, las enfermedades bucales son muy comunes en los adultos y adultos mayores de nuestro país. Se asocian a una mala higiene, mala alimentación, consumo de alcohol y hábito tabáquico, entre otros factores.

Las enfermedades bucales más comunes en los adultos son la caries dental, enfermedades de las encías y de los tejidos que sostienen el diente, teniendo como consecuencia en muchos casos la pérdida de dientes.

Según los estudios nacionales, los adultos de 35 a 44 años ya han perdido, en promedio, 6 dientes y los adultos mayores de 65 a 74 años, 18 dientes.

Las enfermedades bucales comienzan desde los primeros años de vida y tienden a aumentar con la edad. La mejor forma de controlarlas es realizar una correcta higiene bucal con pasta fluorada, alimentarse sanamente comiendo abundantes verduras y frutas, productos lácteos y tomando agua fluorada, en vez de bebidas. Evitando fumar, consumir alcohol y alimentos ricos en azúcares.





RECOMENDACIONES PARA UNA BUENA SALUD BUCAL

Mantener el hábito de higiene oral cepillándose 3 veces al día con pasta fluorada de alto contenido de flúor.

Esto debido a que la polifarmacia (consumo habitual tres o más medicamentos) puede generar disminución del flujo salival, produciéndose un aumento del riesgo de caries al perderse los factores protectoras naturales presentes en la saliva.

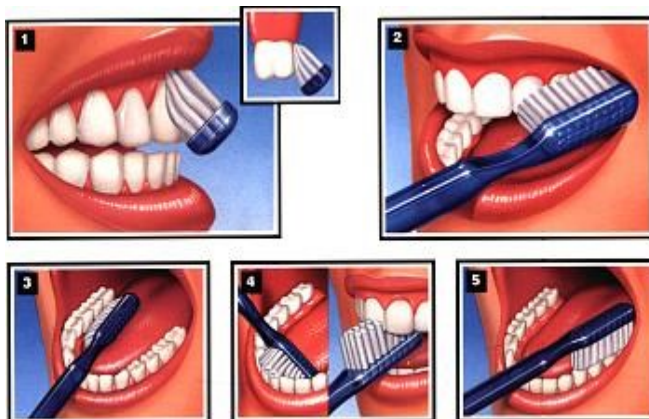
Quitar la prótesis para dormir y dejarla en vaso con agua para evitar deshidratación del material y posibles fracturas del acrílico.

Si utiliza una prótesis dental (placa) debe lavar su boca antes de lavar la prótesis, para evitar que olvide hacerlo.

Evitar pastas dentales y enjuagues caseros ya que son productos muy abrasivos y ácidos que aumentan el desgaste de esmalte dental. Siempre consulta primero a un especialista.

Higienizar todos los días las prótesis removibles, utilizando productos especializados, que contengan agentes que ayuden en la eliminación de bacterias y hongos, sin producir desgastes del material. Además ayudarán a eliminar las tinciones de

Cada cepillado dental debe durar entre 2 y 3 minutos, siendo muy importante cepillarse los dientes después de cada comida y antes de acostarse





CUIDADO DE LA PRÓTESIS DENTAL

Pasos a seguir para el cuidado de la prótesis dental

- 1. Ponga un paño limpio al fondo del lavamanos para proteger la prótesis dental, por si se le cae de las manos.*
- 2. Abra la llave de agua fría, ponga la prótesis bajo del agua y limpie todas las superficies con un cepillo de dientes y pasta dental.*
- 3. Enjuague la prótesis dental con el agua fría (o agua tibia si se la va a poner en ese momento).*
- 4. Revise la prótesis dental para ver si tiene rasgadura o puntos ásperos.*
- 5. Si usa un adhesivo para la prótesis dental, aplíquelo en ella y luego la vuelve a poner en su boca.*
- 6. Ponga la prótesis dental de arriba primero y luego ponga la de abajo.*
- 7. Si prefiere no usar la prótesis inmediatamente, guárdela en un vaso con agua fría hasta la mitad. Guárdela en un lugar seguro.*



© Can Stock Photo - csp41213452





**Centro de
Salud Familiar**
Villarrica



**Programa Comunal de
Promoción en Salud**

***SI TIENE DUDAS O BUSCA INFORMACION
CONTACTENOS AL FONO 452419066***



***SIEMPRE ESTAMOS DISPUESTOS A COLABORAR CON
SU SALUD Y LA DE SU FAMILIA***

