



DIENTES SANOS
en la tercera edad.

El cuidado e higiene bucal en ancianos son tan importantes como en cualquier otra etapa de la vida, y deben llevarse a cabo con regularidad para prevenir enfermedades dolorosas, pérdida de piezas dentales y masticación inadecuada. Sin duda, la ayuda del odontólogo es muy importante en esta labor.

Todavía muchas personas consideran que la pérdida de piezas dentales es parte normal del envejecimiento y, en forma casi automática, al pensar en la vejez imaginan a una persona de sonrisa chimuela o que usa dentadura postiza. Empero, cabe señalar que el avance en los conocimientos respecto a salud y enfermedades bucales ha demostrado que la mayoría de las muelas o dientes ausentes en la tercera edad pudieron salvarse con medidas preventivas.



En concreto, las personas de la tercera edad deben adaptar estas medidas a sus necesidades y hacer pequeños ajustes a sus hábitos nutricionales y de vida, a fin de tener buenos resultados. No hay de qué preocuparse, pues se trata de tareas sencillas, que se aprenden en poco tiempo y que, en cambio, reeditarán en beneficios permanentes.

Simplemente, vale la pena reflexionar que una dentadura saludable permitirá la adecuada masticación de los alimentos y, gracias a ello, se gozará de digestión más tranquila, disminución de problemas gastrointestinales y favorable obtención de nutrientes.



VALOR DE LA SALIVA

La saliva juega papel fundamental en la conservación de la salud bucal, ya que aporta elementos como calcio y flúor, que fortalecen a los dientes, sin olvidar que permite la regulación de los niveles de acidez (pH), de tal forma que crea las condiciones necesarias para impedir la proliferación de bacterias nocivas, mismas que se alimentan de azúcares y los transforman en ácidos que dañan a encías y esmalte dental.

La producción de saliva disminuye naturalmente en las personas mayores y, aún más, es importante señalar que este fenómeno puede acentuarse por enfermedades comunes en edades avanzadas de la vida, como problemas cardíacos, diabetes (altos niveles de azúcar en sangre) y algunos tipos de cáncer, así como por el uso de medicamentos para controlar ansiedad, depresión o alergia (antihistamínicos).

Así, la sequedad bucal a la que están expuestos los pacientes de la tercera edad es factor de riesgo para presentar:

Gingivitis. Inflamación de las encías, las cuales sangran a menudo y duelen cuando son tocadas. Esta enfermedad inicia como un problema de sensibilidad dental.

Enfermedad periodontal. Fase avanzada de la gingivitis que produce inflamación e infección de los ligamentos y huesos que sirven de soporte a los dientes, ocasionando su pérdida.

Sensibilidad dental. Ocasiona dolor al consumir bebidas y alimentos fríos, calientes, ácidos o dulces; se debe a que la parte inferior de la pieza dental (raíz) está expuesta al ambiente, ya que las encías se inflaman levemente por la acción bacteriana.

Granuloma o absceso dental. Acumulación de células muertas y bacterias que se genera cuando la infección de un diente no recibe atención oportuna ni adecuada.

Caries. Deterioro y destrucción progresiva de la estructura dental por la acción de los ácidos generados por los microorganismos que habitan en la boca.

Por lo anterior, los adultos mayores deben ser más cuidadosos en el seguimiento de medidas preventivas, entre las que se encuentran:

Lavar los dientes por lo menos dos veces al día, empleando cepillo suave y pasta dental con flúor.

Utilizar hilo o seda dental, al menos una vez al día.

Reforzar la higiene con el uso de antiséptico bucal que posea agente antibacteriano.

Incluir alimentos masticables y pegajosos (frutas secas, mermelada, caramelos) como parte de una comida, no como refrigerio y, tras su consumo, cepillarse los dientes o enjuagarse la boca con agua para evitar la acumulación de azúcar.

No ingerir chocolates, bebidas azucaradas ni dulces como refrigerio, ya que fomentan la generación de ácidos en la boca.



Tomar 2 litros de agua (8 vasos) al día, pues la adecuada aportación de este líquido garantiza mejor producción de saliva.

Erradicar el consumo del tabaco, ya que no sólo cambia la coloración de los dientes, sino que altera la química de la saliva.

Se aconseja que aquellas personas cuya superficie dental sea irregular (con muchas líneas y rugosidades), acudan al odontólogo para que estudie la conveniencia de aplicar sellador, especie de adhesivo para “resanar” fisuras y evitar que los restos de comida se acumulen.

Consultar al dentista la posibilidad de tomar placas de rayos X periódicamente, en la zona de la mandíbula, para detectar aquellas caries que podrían permanecer ocultas a la vista.

PRÓTESIS DENTALES

Alto porcentaje de personas de la tercera edad necesitan el auxilio de instrumentos especiales para reforzar o reemplazar dientes o muelas que han sufrido daño o se han perdido. Dichas prótesis dentales pueden ser fijas o removibles, y se pueden emplear para sustituir una sola pieza o todo su conjunto.



Algunos de los recursos más empleados son:

- ◆ Corona o funda. Se usa para cubrir por completo una pieza dental dañada, a fin de protegerla y evitar que se fracture. Puede fabricarse con material de apariencia similar a la de un diente natural.
- ◆ Puentes. Se utilizan para reemplazar una o más piezas faltantes, cubriendo el espacio que han dejado las mismas.
- ◆ Implantes. Es la colocación de piezas de titanio que se fijan al hueso (maxilares inferior o superior) y sirven como soporte para dientes artificiales. Permiten la colocación de una o más piezas.
- ◆ Dentadura postiza. Reemplaza algunos dientes faltantes (parcial) o todos (completa), y es removible. Se fabrica con resina acrílica, aunque en ocasiones incluye partes de metal.

ES EVIDENTE QUE ESTOS RECURSOS HACEN LA VIDA MÁS FÁCIL, PERO REQUIEREN CUIDADOS ESPECIALES:

Si las prótesis dentales son de colocación reciente, se debe llevar una dieta a base de alimentos suaves. Aquellos de consistencia más dura se incorporarán en forma paulatina.

La comida se masticará lentamente, tanto para no afectar a las estructuras de la boca como para no estropear las prótesis.

En el caso de instrumentos bucales fijos, lo más común es realizar el aseo bucal de manera común para evitar la acumulación de residuos y placa dentobacteriana. De cualquier forma, es importante solicitar la opinión del odontólogo para saber qué tipo de pasta o enjuague bucal son adecuados para no dañar el acabado.

Salvo la mejor opinión del especialista, las prótesis removibles se deberán retirar antes de iniciar la higiene de las piezas dentales naturales y las encías.



Se evitará la limpieza o esterilización de prótesis removibles o dentadura postiza en agua hirviendo, ya que es muy probable que el calor dañe o desajuste a este accesorio. Sólo se deben utilizar dicho líquido a temperatura ambiental y antiséptico recomendado por el dentista.

En caso de que se presenten molestias a causa de la prótesis, cualquiera que sea su tipo, el paciente deberá asistir a la brevedad al odontólogo para evitar daños mayores. Es muy importante no tratar de arreglar la pieza postiza por cuenta propia.

Si la persona utiliza dentadura postiza total, deberá retirarla a diario y cepillarla con cuidado, usando cepillo y pasta específicamente diseñados para la limpieza de dientes postizos, misma que puede realizarse sobre una toalla o recipiente con agua para que no sufra impacto en caso de que se resbale.

Por último, es nuestra intención enfatizar que, para prevenir enfermedades bucodentales, las personas de la tercera edad deben acudir al odontólogo en forma regular (cada seis meses), y que es importante que le expresen a este especialista si toman algún medicamento o sufren alguna enfermedad, como diabetes, a fin de que todo tratamiento que se emprenda sea efectivo y bien orientado.



| ¡GRACIAS!