

# CÓMO PROTEGER LA BOCA a medida que envejecemos

¿SABÍA QUE EL ENVEJECIMIENTO PUEDE AFECTAR A LA SALUD BUCODENTAL  
Y, A SU VEZ, ESTO PUEDE AFECTAR AL BIENESTAR GENERAL?

Comprender estos cambios y tomar medidas preventivas le puede ayudar  
a tener una buena salud, ser feliz y mantener la calidad de vida.



## ADOpte BUENOS HÁBITOS DE HIGIENE BUCODENTAL



La mayoría de las enfermedades bucodentales son evitables, por lo que el dolor y las infecciones se pueden evitar si nos cepillamos los dientes dos veces al día con dentífrico fluorado y limpiamos bien entre los dientes. Además, es fundamental retirarse la dentadura postiza a diario.

## REDUZCA EL RIESGO DE CAÍDAS



Si un diente empieza a moverse y está suelto, o si la dentadura ya no encaja bien, se debe ir al dentista cuanto antes. La mandíbula ayuda a tener un buen equilibrio.

## DISFRUTE DE ALIMENTOS SANOS Y VARIADOS



Debemos preparar comidas bien equilibradas y evitar los snacks entre horas, sobre todo los que tienen un alto contenido en azúcar. También es importante limitar los alimentos demasiado dulces al final de una comida.

## EVITE LA BOCA SECA



Para ello, podemos masticar chicle sin azúcar, chupar caramelos sin azúcar, beber agua durante las comidas, beber pequeñas cantidades de agua con regularidad durante el día, usar un enjuague bucal sin alcohol y usar un bálsamo labial para aliviar los labios secos o agrietados.



Día Mundial de la  
Salud Bucodental  
20 de marzo

[worldoralhealthday.org](http://worldoralhealthday.org)

#WOHD25

#HappyMouth

**fdi**  
FDI World Dental Federation