ORAL HEALTH KANSAS
ADVOCACY • PUBLIC AWARENESS • EDUCATION

SERIE DE CONSEJOS Y TRUCOS

Su Sonrisa Puede Durar Toda la Vida

Con la edad pueden surgir nuevos desafíos, pero los buenos hábitos ayudan a mantener su boca saludable toda la vida.

Cuide sus dientes y encías:

- Cepíllese los dientes dos veces al día con pasta denta con flúor. Cepille también su lengua suavemente.
- Limpie entre los dientes todos los días.
- Cepille suavemente la línea de las encías y las raíces de los dientes que estén descubiertas.

Preste atención a la boca seca:

- Muchos medicamentos pueden reducir la saliva y aumentar el riesgo de caries.
- Tome pequeños sorbos de agua durante el día para mantener la boca húmeda.
- Dígale a su equipo dental si siente la boca seca con frecuencia.

Tome decisiones saludables:

- Elija alimentos nutritivos y consuma menos alimentos y bebidas azucaradas.
- Evite el tabaco.

Haga que el cuidado diario sea más fácil:

Los cambios en la fuerza, el movimiento o la vista pueden hacer más difícil la limpieza diaria de la boca. Hay cepillos, mangos especiales y otras herramientas que pueden ayudarle.
¿Necesita más ideas? Visite Pathways to Oral Health (pathwaystooralhealth.org) para encontrar consejos y herramientas que facilitan el cuidado de la boca.

Visite al dentista con regularidad:

No espere a sentir dolor. Las visitas regulares al dentista ayudan a detectar problemas a tiempo y mantener su boca saludable.



¿Sabía que...?

¡Nunca es demasiado tarde!

Los cambios saludables pueden marcar la diferencia a cualquier edad. Hable con su equipo dental sobre cómo proteger su sonrisa.

Más consejos prácticos sobre la salud bucal al envejecer:

- La edad y su boca: Qué es normal y qué no lo es
- Boca seca: Más que una molestia
- Dentaduras postizas: Una boca sana sigue siendo importante