



SONRÍA EN SUS AÑOS DE MADUREZ

Mantenga sus dientes y encías saludables.

Las personas mayores de hoy en día conservan sus dientes naturales por más tiempo. Todo esto gracias a los desarrollos científicos y el énfasis de la industria dental en la prevención. Estos son algunos consejos e información para ayudarle a mantener sus dientes y sus encías saludables.

Desafíos dentales a medida que nos hacemos más viejos pero más sabios.*

Las personas mayores pueden enfrentar desafíos dentales únicos, tales como:

- Más probabilidades de sufrir caries alrededor de empastes viejos y en las raíces de los dientes.
- La placa se acumula más rápido y en mayores cantidades.
- Al disminuir la destreza y la movilidad, es posible que cueste más practicar los hábitos cotidianos de higiene bucal.
- Las afecciones médicas o mentales también pueden incrementar los desafíos para mantener o recibir los cuidados regulares.
- La pérdida de la visión o la audición puede reducir la capacidad de un paciente para enfrentar el estrés o comunicarse con claridad.
- Más probabilidades de sufrir enfermedad de las encías.

Una buena alimentación puede mantener fuertes su cuerpo y sus dientes.**

Una buena alimentación es importante para todos, pero muchas personas mayores no siguen una dieta equilibrada, y esto puede afectar sus dientes. Algunas personas evitan determinados alimentos porque les cuesta masticar o tragar debido al dolor de muelas, dentaduras postizas incómodas, sequedad en la boca o cambios en los músculos faciales. Otras personas experimentan cambios en el sentido del gusto, a

veces debido a una enfermedad o determinados medicamentos. La clave está en elegir alimentos saludables que la persona pueda comer y disfrutar.

Es posible que la sequedad en la boca no sea una consecuencia normal del envejecimiento.*

Los efectos secundarios de los medicamentos suelen ser la causa más común de la sequedad en la boca, pero esta afección también puede ser el primer signo de un problema de salud o una enfermedad. Hable con su dentista si tiene sequedad en la boca.

Los SÍ y los NO a la hora de cuidarse los dientes:*

- No olvide los cuidados dentales de rutina. Visite a su dentista con regularidad para que le realice limpiezas profesionales y exámenes bucales.
- Cepílese los dientes por lo menos dos veces por día.
- Límpiense entre los dientes con hilo dental o un limpiador interdental todos los días.
- Reemplace el cepillo de dientes cada tres o cuatro meses, o antes si las cerdas están desgastadas. Un cepillo de dientes desgastado no limpiará bien los dientes.
- No consuma productos con tabaco. Fumar o mascar tabaco aumentan el riesgo de sufrir caries, enfermedad de las encías y cáncer bucal.
- Controle su alimentación. Siga una dieta equilibrada y limite los bocadillos entre comidas.

Contigo paso a paso.®





Juntos, usted y su dentista pueden mantener sus dientes saludables a toda edad.

La buena higiene bucal y los cuidados dentales regulares son importantes a toda edad. Aunque ya no tenga dientes naturales, debería visitar al dentista con regularidad. El dentista chequeará que no tenga ningún problema en los bordes de las encías, la lengua y las articulaciones de la mandíbula. También revisará que no haya signos de cáncer bucal.*



* American Dental Association. Aging and Dental Health. Enero de 2018 <<http://www.ada.org/en/member-center/oral-health-topics/aging-and-dental-health>>

** Cigna Healthwise. Dental Care for Older Adults. Mayo de 2017. <<http://www.cigna.com/healthwellness/hw/medical-topics/dental-care-for-older-adults-ug3147#ug3147-sec>>

Este documento es proporcionado por Cigna únicamente con fines informativos para promover la salud de los clientes. No constituye asesoramiento médico ni tiene por objeto reemplazar el cuidado dental apropiado brindado por un dentista. Cigna no asume responsabilidad alguna por ninguna circunstancia que surja del uso, el uso indebido, la interpretación o la aplicación de ninguna información proporcionada en este documento. Consulte siempre a su dentista para saber qué exámenes, tratamientos, pruebas y recomendaciones de cuidado de la salud son adecuados para usted. El hecho de que un servicio figure en este listado no garantiza que su plan de Cigna Dental cubra el servicio o los materiales relacionados. Consulte los documentos de su plan para ver una lista completa de los servicios cubiertos y no cubiertos por su plan en particular.

Todos los productos y servicios de Cigna son brindados exclusivamente por subsidiarias operativas de Cigna Corporation, o a través de ellas, que incluyen a Cigna Health and Life Insurance Company, Connecticut General Life Insurance Company, Cigna HealthCare of Connecticut, Inc., y Cigna Dental Health, Inc. y sus subsidiarias. El nombre de Cigna, el logo y otras marcas de Cigna son propiedad de Cigna Intellectual Property, Inc.