

# CÓMO PROTEGER LA BOCA a medida que envejecemos

## ¿SABÍA QUE LA SALUD BUCODENTAL ES CLAVE PARA ENVEJECER BIEN?

Aunque cuando envejecemos aumentan los problemas dentales, la atención preventiva nos ayuda a disfrutar de una vida sana y feliz a medida que sumamos años.

### 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.

