



SALUD BUCAL en la **ADULTEZ**

A medida que uno se hace mayor, resulta aún más importante cuidar la salud de la boca y los dientes

Consejos para mantener la salud bucal

- Sumar a su alimentación más **frutas y verduras**. También, alimentos con **calcio**, como quesos, leche, pescados como la sardina, porotos de soja, lentejas, entre otros.
- Evitar el alcohol y las bebidas azucaradas, como las gaseosas
- El tabaco puede afectar también la salud bucal. **Nunca es tarde para dejar de fumar**
- Es importante **no esperar a sentir dolor o molestias** para consultar en Odontología. De esta manera, pueden prevenirse o detectarse tempranamente caries o enfermedades en las encías

MITO:

"Todo el mundo necesitará dentadura postiza en algún momento de su vida"

Con un **buen cepillado**, el **uso de hilo dental** y la **visita periódica al dentista**, los dientes **pueden conservarse durante toda la vida**

Si usted ya usa prótesis dental removible, debe saber que:

- Al estar hecha de un material con poros, puede acumular **hongos y bacterias** que causan lesiones o irritaciones en el paladar y en las encías. Por eso, es importante **limpiarla después de cada comida**

- Puede lavarla con **jabón neutro** y un **cepillo** para prótesis o para uñas

- Dura alrededor de 5 años, después de los cuales suelen quedar grandes. Esto puede provocar incomodidad al hablar y comer y lesiones que es necesario controlar

- Si siente la **boca seca**, puede ser por efecto de alguna medicación o porque debe **consumir más agua**

Dónde consultar en forma gratuita:

INSTITUTO ODONTOLÓGICO PROVINCIAL

Rosario de Santa Fe 374 - Tel. 0351 4342437

institutoodontologicocba@gmail.com

DIRECCIÓN GENERAL
DE ADULTOS MAYORES



INSTITUTO ODONTOLÓGICO
PROVINCIAL

Ministerio de
**DESARROLLO
SOCIAL**

Ministerio de
SALUD



GOBIERNO DE LA PROVINCIA DE
CÓRDOBA



**ENTRE
TODOS**