

Share:    

ESPAÑOL

El cuidado de los dientes y la boca

[English](#)

En esta página:

- [Caries dental](#)
- [Enfermedad de las encías](#)
- [Limpieza de los dientes y las encías](#)
- [Dentadura postiza](#)
- [Boca seca](#)
- [Cáncer oral](#)
- [Cómo encontrar cuidados dentales a bajo costo](#)

Las encías y los dientes sanos hacen que sea más fácil [comer](#) y disfrutar de la buena comida. Hay una variedad de problemas que pueden afectar la salud oral, pero un buen cuidado mantendrá los dientes y las encías fuertes a medida que envejece.

Caries dental

Los dientes están cubiertos por una capa dura exterior conocida como esmalte. Cada día, una capa fina de bacterias llamada placa dental se forma sobre los dientes. Las bacterias en la placa dental producen ácidos que pueden dañar los dientes y hacer que se formen huecos en el esmalte (también conocidas como caries). Cepillarse los dientes y utilizar hilo dental pueden proteger contra la caries dental, pero una vez que se forma un hueco, un dentista debe repararlo con un relleno o empaste dental para evitar más daños.

Usted puede proteger sus dientes contra la caries dental al usar una pasta de dientes con flúor. Si tiene un mayor riesgo de que tener caries (por ejemplo, si tiene la [boca seca](#) debido a una afección o a los [medicamentos](#) que toma), es posible que necesite más flúor. Su dentista o higienista dental puede hacerle un tratamiento con flúor durante la consulta o puede indicarle que use un gel de flúor o un enjuague bucal en su casa.

Enfermedad de las encías

La enfermedad de las encías, o enfermedad periodontal, comienza cuando se forma y se acumula una placa dental a lo largo y debajo de la línea de las encías. Esta placa causa una infección que daña las encías y los huesos que mantienen los dientes en su lugar. Una forma leve de la enfermedad de las encías puede hacer que se enrojecen, se vuelvan sensibles y tengan más probabilidad de sangrar. A menudo, este problema, llamado gingivitis, se puede solucionar cepillando y usando hilo dental todos los días.

La periodontitis, una forma más grave de la enfermedad de las encías, debe ser tratada por un dentista. Si no se trata, esta infección puede provocar dolor, incluso dolor al masticar, sangrado de las encías, y hasta pérdida de los dientes.

Para prevenir la enfermedad de las encías:

- Cepílese los dientes dos veces al día con pasta dental con flúor.
- Use hilo dental con regularidad.
- Visite de forma regular a su dentista para una revisión y limpieza. Infórmele sobre cualquier problema médico que tenga y los medicamentos que toma.
- Consuma una [dieta bien balanceada](#) (en inglés).
- [Deje de fumar](#). Fumar aumenta su riesgo de desarrollar enfermedad de las encías.

Limpieza de los dientes y las encías

Hay una forma correcta de cepillarse los dientes y usar el hilo dental. Todos los días:

- Cepílese suavemente los diferentes lados de los dientes con un cepillo de cerdas suaves y una pasta dental con flúor. Reemplace el cepillo de dientes cada tres a cuatro meses.
- Use pequeños movimientos circulares, así como movimientos cortos hacia adelante y hacia atrás.
- Cepílese de forma cuidadosa y suave a lo largo de la línea de las encías.
- Cepílese ligeramente la lengua o use un raspador de lengua para ayudar a mantener la boca limpia.
- Límpiense entre los dientes con hilo dental, hilo dental previamente enrollado, un irrigador dental o un producto similar. Esto elimina la placa y los restos de comida que un cepillo de dientes no puede alcanzar.
- Enjuáguese la boca después de usar el hilo dental.

Las personas con [artritis](#) u otros problemas que limitan el movimiento de las manos pueden tener dificultades para sostener y usar un cepillo de dientes. Algunos consejos útiles al respecto son:

- Use un cepillo de dientes eléctrico o con pilas.

- Compre un cepillo de dientes con un mango más grande.
- Fije con una banda elástica ancha el mango del cepillo de dientes a la mano.

Consulte con su dentista si cepillarse o usar hilo dental hace que le sangren las encías o le duela la boca. Si tiene problemas para usar el hilo, un porta hilo dental puede ayudarle. Pídale a su dentista que le muestre la manera correcta de usar el hilo dental.

Dentadura postiza

A veces, se necesita una dentadura postiza para reemplazar los dientes que estén muy dañados o que se han caído debido a la enfermedad de las encías. Se puede usar una dentadura o prótesis dental parcial para reemplazar uno o más dientes faltantes. Al principio, puede sentirse extraño usar una dentadura postiza. Inicialmente, es posible que su dentista quiera verlo con frecuencia para asegurarse de que la dentadura le queda bien. Con el tiempo, las encías le irán cambiando de forma y es posible que se deba ajustar o reemplazar la dentadura postiza. Asegúrese de que su dentista se encargue de estos ajustes.

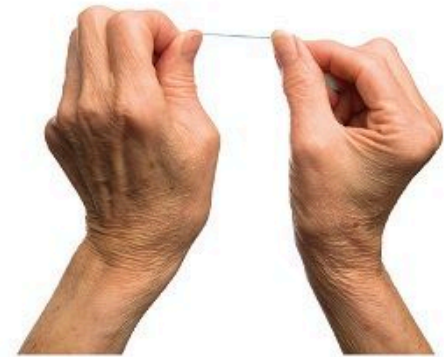
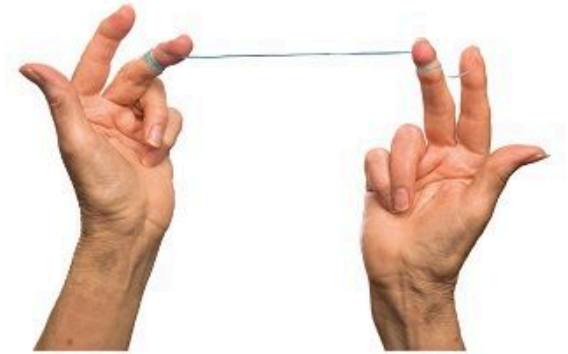
Tenga cuidado al usar una dentadura postiza porque puede ser más difícil sentir alimentos y bebidas calientes o huesos en la comida. Puede ser más fácil aprender a comer con las dentaduras postizas, si usted:

- comienza con alimentos suaves y no pegajosos,
- corta la comida en trozos pequeños,
- mastica lentamente y usa ambos lados de su boca.

Mantenga su dentadura postiza limpia y libre de alimentos que puedan causar manchas o mal aliento. Evite los alimentos pequeños y crujientes que pueden quedar atrapados debajo de la dentadura postiza y dañar las encías. Cepíllela todos los días con un producto especial de limpieza para dentaduras postizas y durante la noche colóquelas en agua o en un líquido limpiador para dentaduras postizas. Asegúrese de sacársela mientras duerme para evitar que se le inflamen las encías.

Boca seca

Haga que el cepillo de dientes sea más fácil de sostener



La boca seca ocurre cuando no se tiene suficiente saliva para mantener la boca húmeda. Esto puede hacer que le sea difícil comer, tragar, saborear e incluso hablar. La boca seca puede aumentar el riesgo de tener [caries dental](#), infecciones de hongos en la boca y picaduras en los dientes. Muchos medicamentos comunes pueden causar este problema. Por ejemplo, los medicamentos para la [presión arterial alta](#), la depresión y [los problemas de control de la vejiga](#) (en inglés) a menudo causan sequedad bucal.

Hay cosas que puede hacer que tal vez ayuden. Intente beber [agua](#) (en inglés) o bebidas sin azúcar. No fume y evite consumir bebidas alcohólicas, cafeína, refrescos y jugos de frutas ácidas. Evite alimentos picantes o salados. A veces ayuda chupar un caramelo duro o goma de mascar que sean un poco ácidos y sin azúcar. Es posible que su dentista o médico le sugiera que use saliva artificial para mantener la boca húmeda.

Cáncer oral

El [cáncer oral](#) puede comenzar en cualquier parte de la boca o la garganta, incluida la lengua. Es más probable que este tipo de cáncer ocurra en personas mayores de 40 años. Una revisión dental es una buena oportunidad para que su dentista busque indicios de cáncer oral. El [dolor](#) no suele ser un síntoma temprano de la enfermedad. El tratamiento funciona mejor antes de que la enfermedad se extienda. Incluso si usted ya ha perdido todos los dientes, debe ver al dentista para que le haga exámenes regulares para detectar cáncer oral.

Usted puede reducir el riesgo de desarrollar cáncer oral de varias maneras:

- No use productos de tabaco como cigarrillos, tabaco para mascar, tabaco en polvo (rapé), pipas o cigarros (puros).
- Si bebe alcohol, hágalo solamente con moderación.
- Use bálsamo labial con [protector solar](#).
- Los cigarrillos electrónicos son relativamente nuevos y los científicos aún están aprendiendo sobre sus efectos a largo plazo en la salud. Sin embargo, sabemos que el vapor del cigarrillo electrónico contiene sustancias químicas que causan cáncer.

Cómo encontrar cuidados dentales a bajo costo

El cuidado dental puede ser costoso. Medicare no cubre la atención dental de rutina y algunos estados limitan la cobertura dental de Medicaid. Es posible que desee averiguar sobre un seguro dental privado para personas mayores. Asegúrese de saber el costo y los servicios que cubre. Los siguientes recursos pueden ayudarlo a encontrar atención dental a bajo costo:

- Algunas escuelas de odontología tienen clínicas donde los estudiantes adquieren experiencia en el tratamiento de pacientes a un costo reducido. Hay dentistas calificados que los supervisan. Visite el [sitio web de NIDCR](#) para obtener una lista de las escuelas de odontología en los Estados Unidos y otros lugares que ofrecen atención asequible.

Recursos de salud oral para personas mayores y sus cuidadores

Descargue estas hojas de consejos del Instituto Nacional de Investigación Dental y Craneofacial.

- Algunas escuelas de higiene dental ofrecen atención supervisada a bajo costo como parte de la experiencia de capacitación para los higienistas dentales. [Vea las escuelas por estado](#) (en inglés).
- Llame al departamento de salud de su condado o estado para encontrar clínicas dentales cerca de usted que cobren según sus ingresos.
- Para ubicar un centro de salud comunitario cerca de usted que ofrezca servicios dentales, visite www.findahealthcenter.hrsa.gov (en inglés).
- Es posible que la organización *United Way* pueda dirigirlo a servicios dentales gratuitos o a costo reducido en su comunidad. Llame al "211" para comunicarse con una sede local de *United Way* o visite www.unitedway.org/find-your-united-way (en inglés).

También le podría interesar

- Aprender sobre el [cuidado de su piel](#) al envejecer
- Leer sobre los [cambios en los ojos y la vista](#) a medida que pasan los años
- Ver un video sobre la [culebrilla](#)

Para más información

American Dental Association (Asociación Dental Americana)

800-621-8099

MouthHealthy@ada.org

www.mouthhealthy.org/es-mx

American Dental Hygienists' Association (Asociación Americana de Higienistas Dentales)

312-440-8900

www.adha.org

Health Resources and Services Administration Information Center (Centro de Información de la Administración de Recursos y Servicios de Salud)

877-489-4772 (TTY)

www.findahealthcenter.hrsa.gov

National Institute of Dental and Craniofacial Research (Instituto Nacional de Investigación Dental y Craneofacial)

866-232-4528

nidcrinfo@mail.nih.gov

www.nidcr.nih.gov (en inglés)

www.nidcr.nih.gov/espanol (en español)

El Instituto Nacional sobre el Envejecimiento (NIA, por sus siglas en inglés), parte de los Institutos Nacionales de la Salud, ofrece la información contenida en este documento, la cual ha sido revisada por sus científicos y otros expertos para asegurarse de que sea precisa y esté actualizada.

Texto revisado en: 13 de marzo de 2020

[Return to top](#)

Newsletters

Sign up to receive updates and resources delivered to your inbox.

Sign up

nia.nih.gov

An official website of the [National Institutes of Health](#)