

Seniors

Cuidar la boca para vivir mejor: 10 claves de salud bucal en la madurez

01.
Rutina diaria completa

02.
Preserva tus dientes
y actúa a tiempo

03.
La salud bucal también forma
parte de tu salud general

04.
Encías sanas, base
de una boca sana

05.
Boca bien hidratada

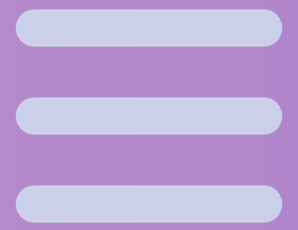
06.
Esmalte protegido, desgaste a raya

07.
Masticar bien ayuda a comer mejor

08.
Revisiones periódicas:
detección temprana

09.
Cuando la rutina se adapta,
la constancia aumenta

10.
Prótesis y mucosas: cuidado
para prevenir infecciones



Cuidar la boca para vivir mejor: **10 claves de salud bucal en la madurez**

Según “Las Perspectivas de la Población Mundial 2024” de Naciones Unidas, a mediados de la década de 2030 habrá 265 millones de personas mayores de 80 años, más que los bebés menores de un año¹. Ante este pronóstico, la salud bucal cobra aún más relevancia por su estrecha relación con la salud general y el bienestar de las personas.

A medida que cumplimos años, mantener buenos hábitos de salud bucal ayuda a sostener la calidad de vida: comer con comodidad, comunicarnos con confianza y disfrutar del día a día. La incorporación temprana de hábitos y revisiones periódicas facilita mantener una boca sana con el paso de los años.

Pequeños hábitos sostenidos en el tiempo marcan la diferencia. Descubre las 10 claves para cuidar la salud bucal y el bienestar en la madurez².

En un contexto en el que cada vez viviremos más años, la salud bucal es una aliada clave para el bienestar y la calidad de vida.

Y empieza antes de la madurez: hábitos sencillos y constantes, junto con revisiones periódicas, son la mejor base para mantener una boca sana a lo largo de la vida.

Referencias: **01** | United Nations Department of Economic and Social Affairs, Population Division (2024). World Population Prospects 2024: Summary of Results (UN DESA/POP/2024/TR/NO. 9) https://desapublications.un.org/publications/world-population-prospects-2024-summary-results?_gl=1*ba428t*_ga*MjAzNzU2MTgxOS4xNzY5M-Dk3OTIx*_ga_TK9BQL5X7Z*cze3NjkwOTc5MjEkbzEkZzEkdDE3NjkwOTc5OTEkajUyJGwwJGgw **02** | EFP & Dentaïd. (s.f.). Oral health throughout life. European Federation of Periodontology. https://www.efp.org/fileadmin/uploads/efp/Campaigns/Ora_Health_Throughout_Life/OHTL_BROCHURE_AAFF_01ENG.pdf



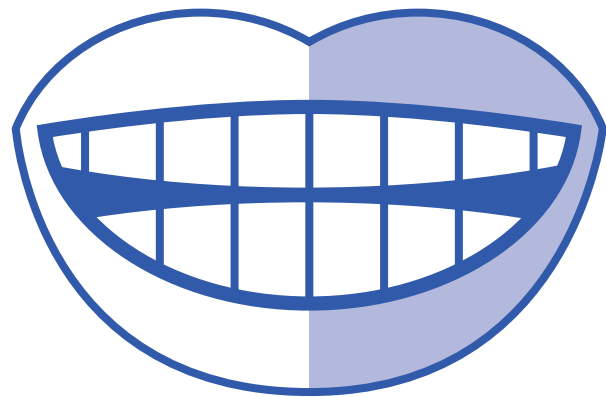
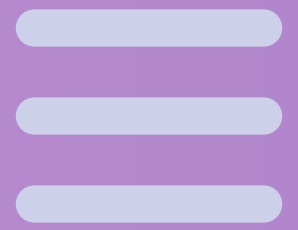
01. Rutina diaria completa

A medida que las personas cumplen años, pueden aparecer situaciones como caries o enfermedad de encías. Incorporar una correcta técnica de cepillado, que incluya la limpieza interdental, junto con controles dentales regulares, limpiezas profesionales, educación sobre **cuidado de la salud bucal** y orientación dietética, permite mejorar significativamente la salud de la boca.

En un contexto en el que cada vez viviremos más años, la salud bucal es una aliada clave para el bienestar y la calidad de vida.

Y empieza antes de la madurez: hábitos sencillos y constantes, junto con revisiones periódicas, son la mejor base para mantener una boca sana a lo largo de la vida.

Referencias: 01 | United Nations Department of Economic and Social Affairs, Population Division (2024). World Population Prospects 2024: Summary of Results (UN DESA/POP/2024/TR/NO. 9) https://desapublications.un.org/publications/world-population-prospects-2024-summary-results?_gl=1*ba428t*_ga*MjAzNzU2MTgxOS4xNzY5M-Dk3OTIx*_ga_TK9BQL5X7Z*czE3NjkwOTc5MjEkbzEkZzEkdDE3NjkwOTc5OTEkajUyJGwwJGgw **02** | EFP & Dentaïd. (s.f.). Oral health throughout life. European Federation of Periodontology. https://www.efp.org/fileadmin/uploads/efp/Campaigns/Ora_Health_Throughout_Life/OHTL_BROCHURE_AAFF_01ENG.pdf



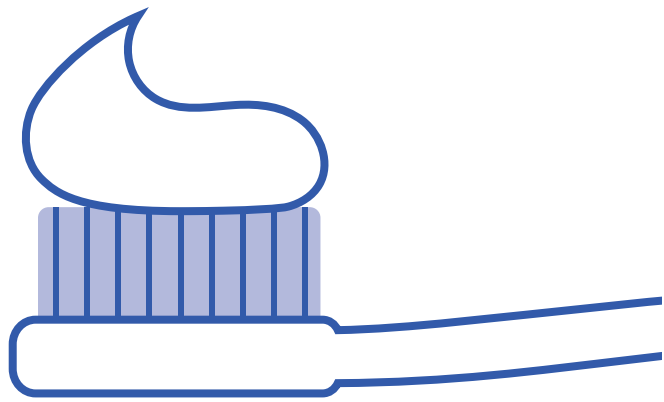
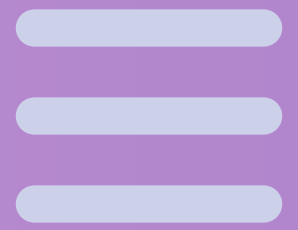
02. Preserva tus dientes y actúa a tiempo

El 23% de las personas con más de 60 años ha perdido todos sus dientes; **no conviene normalizarlo**. Además de influir en el habla y la confianza, la pérdida dentaria se asocia con un mayor riesgo de enfermedades sistémicas, como cardiopatías y diabetes, debido en gran medida a la inflamación crónica por enfermedad periodontal. Abordarla con prevención, controles y opciones de rehabilitación -como prótesis sobre dientes naturales o implantes- ayuda a mejorar el bienestar y la calidad de vida.

En un contexto en el que cada vez viviremos más años, la salud bucal es una aliada clave para el bienestar y la calidad de vida.

Y empieza antes de la madurez: hábitos sencillos y constantes, junto con revisiones periódicas, son la mejor base para mantener una boca sana a lo largo de la vida.

Referencias: 01 | United Nations Department of Economic and Social Affairs, Population Division (2024). World Population Prospects 2024: Summary of Results (UN DESA/POP/2024/TR/NO. 9) https://desapublications.un.org/publications/world-population-prospects-2024-summary-results?_gl=1*ba428t*_ga*MjAzNzU2MTgxOS4xNzY5M-Dk3OTIx*_ga_TK9BQL5X7Z*czE3NjkwOTc5MjEkbzEkZzEkdDE3NjkwOTc5OTEkajUyJGwwJGgw **02** | EFP & Dentaïd. (s.f.). Oral health throughout life. European Federation of Periodontology. https://www.efp.org/fileadmin/uploads/efp/Campaigns/Ora_Health_Throughout_Life/OHTL_BROCHURE_AAFF_01ENG.pdf



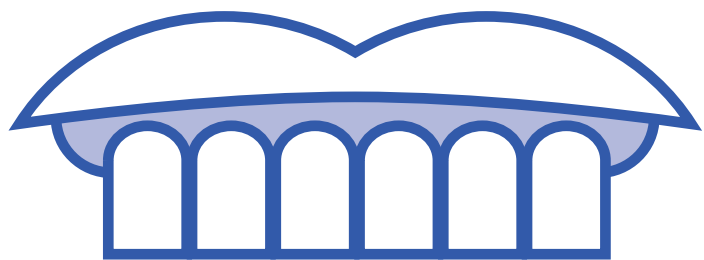
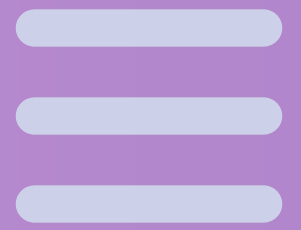
03. La salud bucal también forma parte de tu salud general

En edades avanzadas es habitual convivir con una o más enfermedades crónicas y tratamientos asociados. Mantener buenos hábitos de **cuidado de la salud bucal**, controles dentales regulares, hábitos saludables y alimentación equilibrada ayuda a cuidar la boca y a favorecer el bienestar general.

En un contexto en el que cada vez viviremos más años, la salud bucal es una aliada clave para el bienestar y la calidad de vida.

Y empieza antes de la madurez: hábitos sencillos y constantes, junto con revisiones periódicas, son la mejor base para mantener una boca sana a lo largo de la vida.

Referencias: 01 | United Nations Department of Economic and Social Affairs, Population Division (2024). World Population Prospects 2024: Summary of Results (UN DESA/POP/2024/TR/NO. 9) https://desapublications.un.org/publications/world-population-prospects-2024-summary-results?_gl=1*ba428t*_ga*MjAzNzU2MTgxOS4xNzY5M-Dk3OTIx*_ga_TK9BQL5X7Z*cze3NjkwOTc5MjEkbzEkZzEkdDE3NjkwOTc5OTEkajUyJGwwJGgw **02** | EFP & Dentaïd. (s.f.). Oral health throughout life. European Federation of Periodontology. https://www.efp.org/fileadmin/uploads/efp/Campaigns/Ora_Health_Throughout_Life/OHTL_BROCHURE_AAFF_01ENG.pdf



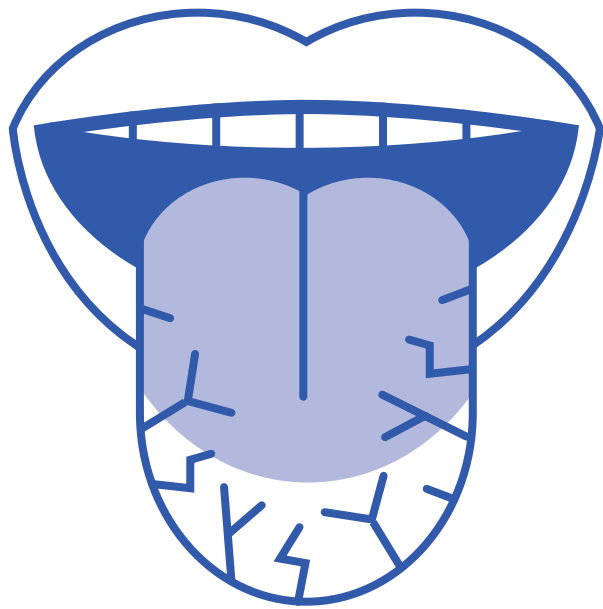
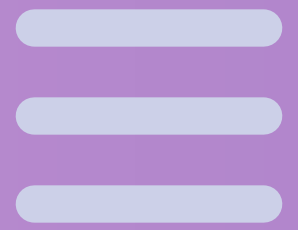
04. **Encías sanas, base de una boca sana**

Más del 60% de las personas mayores de 65 años tiene algún grado de enfermedad periodontal y la prevalencia de periodontitis severa es mayor en personas de 65 a 74 años. Esta condición puede provocar pérdida de dientes e infecciones y se asocia con problemas de salud sistémicos. La enfermedad periodontal no es solo resultado del envejecimiento, sino que está causada por el biofilm dental: su eliminación diaria mediante un cepillado correcto, limpieza interdental y visitas regulares al dentista ayuda a prevenir inflamación, sangrado y pérdida de dientes.

En un contexto en el que cada vez viviremos más años, la salud bucal es una aliada clave para el bienestar y la calidad de vida.

Y empieza antes de la madurez: hábitos sencillos y constantes, junto con revisiones periódicas, son la mejor base para mantener una boca sana a lo largo de la vida.

Referencias: 01 | United Nations Department of Economic and Social Affairs, Population Division (2024). World Population Prospects 2024: Summary of Results (UN DESA/POP/2024/TR/NO. 9) https://desapublications.un.org/publications/world-population-prospects-2024-summary-results?_gl=1*ba428t*_ga*MjAzNzU2MTgxOS4xNzY5M-Dk3OTIx*_ga_TK9BQL5X7Z*cze3NjkwOTc5MjEkbzEkZzEkdDE3NjkwOTc5OTEkajUyJGwwJGgw **02** | EFP & Dentaïd. (s.f.). Oral health throughout life. European Federation of Periodontology. https://www.efp.org/fileadmin/uploads/efp/Campaigns/Ora_Health_Throughout_Life/OHTL_BROCHURE_AAFF_01ENG.pdf



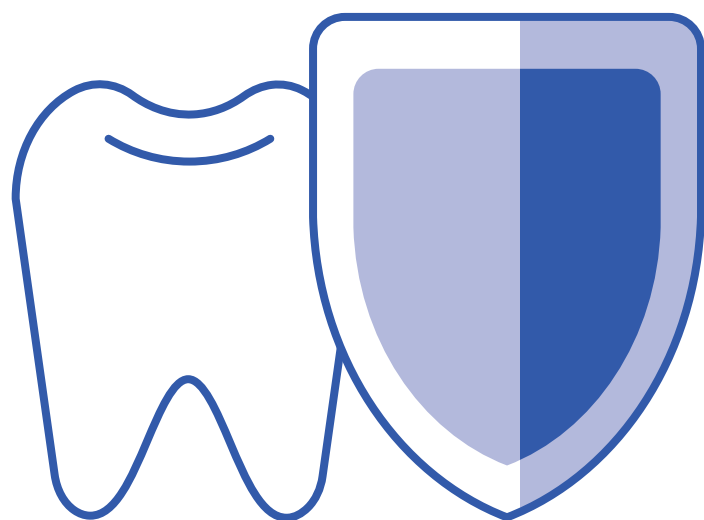
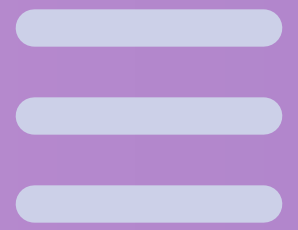
05. Boca bien hidratada

La xerostomía o boca seca afecta a cerca del 33% de las personas mayores y puede aparecer por el uso de medicamentos, enfermedades sistémicas, tratamientos oncológicos o cambios fisiológicos debidos al envejecimiento. Esta condición aumenta el riesgo de caries, enfermedad periodontal y dificulta para hablar o tragar, por lo que la hidratación, evitar irritantes como el alcohol, tabaco y cafeína, y el uso de productos específicos para estimular la producción de saliva y lubricar la cavidad bucal son fundamentales para prevenir complicaciones.

En un contexto en el que cada vez viviremos más años, la salud bucal es una aliada clave para el bienestar y la calidad de vida.

Y empieza antes de la madurez: hábitos sencillos y constantes, junto con revisiones periódicas, son la mejor base para mantener una boca sana a lo largo de la vida.

Referencias: **01** | United Nations Department of Economic and Social Affairs, Population Division (2024). World Population Prospects 2024: Summary of Results (UN DESA/POP/2024/TR/NO. 9) https://desapublications.un.org/publications/world-population-prospects-2024-summary-results?_gl=1*ba428t*_ga*MjAzNzU2MTgxOS4xNzY5M-Dk3OTIx*_ga_TK9BQL5X7Z*czE3NjkwOTc5MjEkbzEkZzEkdDE3NjkwOTc5OTEkajUyJGwwJGgw **02** | EFP & Dentaïd. (s.f.). Oral health throughout life. European Federation of Periodontology. https://www.efp.org/fileadmin/uploads/efp/Campaigns/Ora_Health_Throughout_Life/OHTL_BROCHURE_AAFF_01ENG.pdf



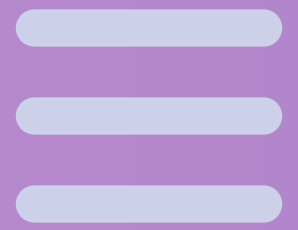
06. Esmalte protegido, desgaste a raya

Con la edad, el esmalte puede volverse más susceptible, lo que aumenta el riesgo de sensibilidad, caries y fracturas. Para funciones orales como el bruxismo o la pérdida de dimensión vertical pueden afectar la masticación y reducir la calidad de vida. Para prevenir el desgaste del esmalte, es importante controlar hábitos como el bruxismo, ajustar correctamente las prótesis dentales y acudir a revisiones periódicas que permitan detectar y tratar a tiempo los primeros signos de erosión.

En un contexto en el que cada vez viviremos más años, la salud bucal es una aliada clave para el bienestar y la calidad de vida.

Y empieza antes de la madurez: hábitos sencillos y constantes, junto con revisiones periódicas, son la mejor base para mantener una boca sana a lo largo de la vida.

Referencias: 01 | United Nations Department of Economic and Social Affairs, Population Division (2024). World Population Prospects 2024: Summary of Results (UN DESA/POP/2024/TR/NO. 9) https://desapublications.un.org/publications/world-population-prospects-2024-summary-results?_gl=1*ba428t*_ga*MjAzNzU2MTgxOS4xNzY5M-Dk3OTIx*_ga_TK9BQL5X7Z*cze3NjkwOTc5MjEkbzEkZzEkdDE3NjkwOTc5OTEkajUyJGwwJGgw **02** | EFP & Dentaïd. (s.f.). Oral health throughout life. European Federation of Periodontology. https://www.efp.org/fileadmin/uploads/efp/Campaigns/Ora_Health_Throughout_Life/OHTL_BROCHURE_AAFF_01ENG.pdf



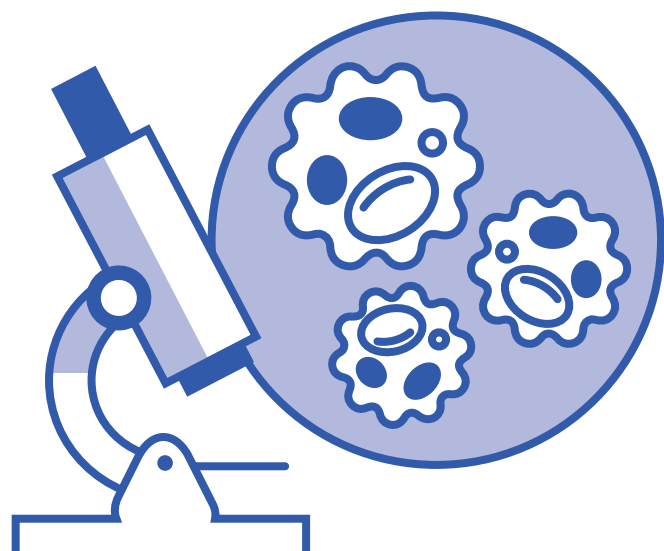
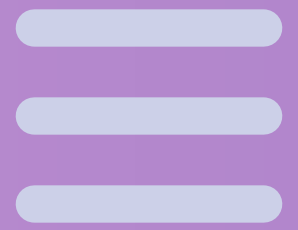
07. Masticar bien ayuda a comer mejor

A partir de los 65 años, factores como la pérdida de dientes, enfermedades de las encías y prótesis mal ajustadas pueden dificultar la masticación, afectando a la alimentación y al bienestar. Un **cuidado de la salud bucal** adecuado, tratamientos oportunos y rehabilitación de la función masticatoria con prótesis bien ajustadas pueden mejorar significativamente la masticación y, con ello, la calidad de vida.

En un contexto en el que cada vez viviremos más años, la salud bucal es una aliada clave para el bienestar y la calidad de vida.

Y empieza antes de la madurez: hábitos sencillos y constantes, junto con revisiones periódicas, son la mejor base para mantener una boca sana a lo largo de la vida.

Referencias: 01 | United Nations Department of Economic and Social Affairs, Population Division (2024). World Population Prospects 2024: Summary of Results (UN DESA/POP/2024/TR/NO. 9) https://desapublications.un.org/publications/world-population-prospects-2024-summary-results?_gl=1*ba428t*_ga*MjAzNzU2MTgxOS4xNzY5M-Dk3OTIx*_ga_TK9BQL5X7Z*czE3NjkwOTc5MjEkbzEkZzEkdDE3NjkwOTc5OTEkajUyJGwwJGgw 02 | EFP & Dentaïd. (s.f.). Oral health throughout life. European Federation of Periodontology. https://www.efp.org/fileadmin/uploads/efp/Campaigns/Ora_Health_Throughout_Life/OHTL_BROCHURE_AAFF_01ENG.pdf



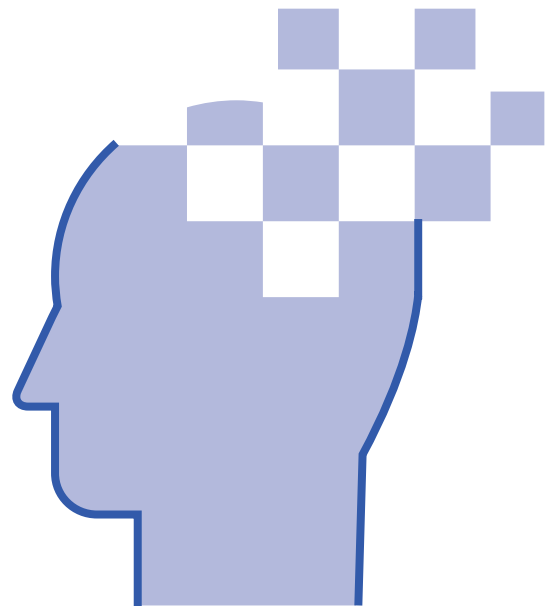
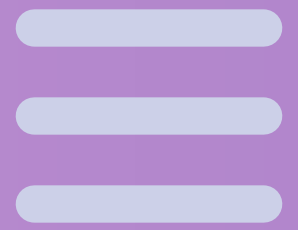
08. Revisiones periódicas: detección temprana

El cáncer oral aumenta con la edad, afectando sobre todo a personas mayores de 65 años. Factores como tabaco, alcohol, exposición solar, virus del papiloma humano, descuido en el cuidado dental o prótesis mal ajustadas elevan el riesgo. **La detección temprana mediante revisiones periódicas de la mucosa oral y cribados cuando estén indicados** ayuda a identificar lesiones a tiempo y a prevenir complicaciones.

En un contexto en el que cada vez viviremos más años, la salud bucal es una aliada clave para el bienestar y la calidad de vida.

Y empieza antes de la madurez: hábitos sencillos y constantes, junto con revisiones periódicas, son la mejor base para mantener una boca sana a lo largo de la vida.

Referencias: 01 | United Nations Department of Economic and Social Affairs, Population Division (2024). World Population Prospects 2024: Summary of Results (UN DESA/POP/2024/TR/NO. 9) https://desapublications.un.org/publications/world-population-prospects-2024-summary-results?_gl=1*ba428t*_ga*MjAzNzU2MTgxOS4xNzY5M-Dk3OTIx*_ga_TK9BQL5X7Z*czE3NjkwOTc5MjEkbzEkZzEkdDE3NjkwOTc5OTEkajUyJGwwJGgw **02** | EFP & Dentaïd. (s.f.). Oral health throughout life. European Federation of Periodontology. https://www.efp.org/fileadmin/uploads/efp/Campaigns/Ora_Health_Throughout_Life/OHTL_BROCHURE_AAFF_01ENG.pdf



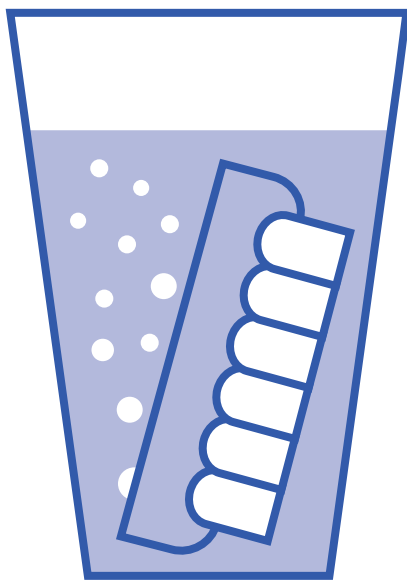
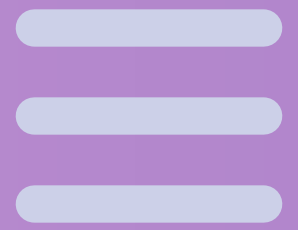
09. Cuando la rutina se adapta, la constancia aumenta

Con el paso de los años, la destreza o la visión pueden cambiar y hacer más difícil mantener rutinas correctas. **Adaptar herramientas y hábitos diarios** a las capacidades de cada persona ayuda a mantener la constancia y a conservar una mejor salud bucal, favoreciendo el bienestar general.

En un contexto en el que cada vez viviremos más años, la salud bucal es una aliada clave para el bienestar y la calidad de vida.

Y empieza antes de la madurez: hábitos sencillos y constantes, junto con revisiones periódicas, son la mejor base para mantener una boca sana a lo largo de la vida.

Referencias: **01** | United Nations Department of Economic and Social Affairs, Population Division (2024). World Population Prospects 2024: Summary of Results (UN DESA/POP/2024/TR/NO. 9) https://desapublications.un.org/publications/world-population-prospects-2024-summary-results?_gl=1*ba428t*_ga*MjAzNzU2MTgxOS4xNzY5M-Dk3OTIx*_ga_TK9BQL5X7Z*czE3NjkwOTc5MjEkbzEkZzEkdDE3NjkwOTc5OTEkajUyJGwwJGgw **02** | EFP & Dentaïd. (s.f.). Oral health throughout life. European Federation of Periodontology. https://www.efp.org/fileadmin/uploads/efp/Campaigns/Ora_Health_Throughout_Life/OHTL_BROCHURE_AAFF_01ENG.pdf



10. Prótesis y mucosas: cuidado para prevenir infecciones

La candidiasis oral es una infección frecuente en personas mayores, causada principalmente por el hongo Candida. Su prevalencia aumenta debido a factores como un sistema inmunológico debilitado, la reducción del flujo salival, el uso de medicamentos y prótesis dentales mal ajustadas o con higiene deficiente. Para prevenirla, es fundamental mantener una correcta higiene de la boca y de las prótesis, una buena hidratación y acudir a revisiones dentales regulares, que permitan ajustar las prótesis y detectar a tiempo signos de irritación o infección.

En un contexto en el que cada vez viviremos más años, la salud bucal es una aliada clave para el bienestar y la calidad de vida.

Y empieza antes de la madurez: hábitos sencillos y constantes, junto con revisiones periódicas, son la mejor base para mantener una boca sana a lo largo de la vida.

Referencias: 01 | United Nations Department of Economic and Social Affairs, Population Division (2024). World Population Prospects 2024: Summary of Results (UN DESA/POP/2024/TR/NO. 9) https://desapublications.un.org/publications/world-population-prospects-2024-summary-results?_gl=1*ba428t*_ga*MjAzNzU2MTgxOS4xNzY5M-Dk3OTIx*_ga_TK9BQL5X7Z*czE3NjkwOTc5MjEkbzEkZzEkdDE3NjkwOTc5OTEkajUyJGwwJGgw **02** | EFP & Dentaïd. (s.f.). Oral health throughout life. European Federation of Periodontology. https://www.efp.org/fileadmin/uploads/efp/Campaigns/Ora_Health_Throughout_Life/OHTL_BROCHURE_AAFF_01ENG.pdf

Seniors

