



Instituto Nacional
de Investigación
Dental y Craneofacial

Las personas mayores y la salud oral



¿Es la boca seca parte natural del proceso de envejecimiento? ¿La caries dental es solo algo que les pasa a los niños? Conozca qué es verdad y qué es mito en esta hoja informativa sobre la salud oral y el envejecimiento. Tener la información correcta le puede ayudar a mantener la boca sana de por vida.

En esta publicación, encontrará información sobre:

- *La caries dental*
- *Las enfermedades de las encías*
- *La boca seca*
- *El cáncer oral (de la boca o bucal)*

LA CARIES DENTAL

Mito: Solo a los niños les salen caries.

Verdad: Los dientes se pueden cariar a cualquier edad.

La caries dental no es un problema solo de niños. Le puede pasar a cualquier persona que aún tenga dientes naturales. La placa dental, una capa pegajosa de bacterias, puede acumularse en los dientes. La placa produce ácidos que, con el tiempo, desgastan la superficie externa dura de los dientes y producen una caries.

Incluso los dientes con empastes corren riesgo. La placa puede acumularse debajo de un empaste que tenga una rajadura y provocar una nueva caries. Y si las encías se han separado de los dientes (conocido como recesión de las encías), las raíces expuestas de los dientes también son susceptibles a cariarse.

Pero usted puede proteger los dientes contra la caries. Aquí le indicamos cómo:

- Use pasta de dientes que tenga flúor (también llamado fluoruro). El flúor puede prevenir la caries dental y también sanar la caries que recién comienza. Es igual de útil para los adultos como para los niños. Asegúrese de cepillarse los dientes dos veces al día. Esto le ayudará a eliminar la placa dental que se forma en los dientes. Beber agua con flúor también ayuda a prevenir la caries dental en los adultos.

- Use la seda dental de manera regular para eliminar la placa que se forma entre los dientes. También puede usar un cepillo especial o un palillo de madera o de plástico recomendado por un profesional de la salud dental.
- Vaya al dentista para hacerse los chequeos de rutina. Si corre mayor riesgo de tener caries en los dientes (por ejemplo, si tiene la boca seca debido a los medicamentos que toma), es posible que el dentista o higienista dental le dé un tratamiento de flúor tal como un barniz o espuma durante su visita al consultorio. O bien, el dentista podría recomendarle que use un gel o enjuague bucal con flúor en la casa.

LAS ENFERMEDADES DE LAS ENCÍAS

Mito: La enfermedad de las encías es parte normal del envejecimiento.

Verdad: Usted puede prevenir la enfermedad de las encías, no tiene que ser parte del proceso de envejecimiento.

La enfermedad de las encías (enfermedad periodontal) es una infección de las encías y de los tejidos de alrededor que mantienen a los dientes en su lugar. La enfermedad de las encías se presenta cuando la placa, una capa pegajosa de bacterias, se endurece y se acumula a lo largo de la línea de las encías y por debajo de esta.

Las dos formas de enfermedad de las encías son:

- La gingivitis, una forma leve que es reversible con una buena higiene oral. En la gingivitis, las encías se vuelven rojas, hinchadas y pueden sangrar con facilidad.
- La periodontitis, una forma más grave de la enfermedad, que puede dañar los tejidos blandos y el hueso que sostienen los dientes. En la periodontitis, las encías se alejan de los dientes y forman espacios (llamados “bolsas”) que se infectan. El sistema inmunitario del cuerpo lucha contra las bacterias a medida que la placa se extiende y aumenta por debajo de la línea de las encías. Las toxinas de las bacterias y la respuesta natural del cuerpo contra la infección empiezan a destruir el hueso y el tejido conectivo que mantienen los dientes en su lugar. Si no se trata, los huesos, las encías y el tejido que sostienen los dientes se destruyen. Con el tiempo, los dientes pueden aflojarse y puede ser necesario sacarlos.

Lo bueno es que la enfermedad de las encías se puede prevenir. No tiene que ser parte del proceso de envejecimiento. Si se cepilla los dientes y usa la seda dental de manera cuidadosa, además de visitar al dentista con frecuencia para recibir limpiezas profesionales, puede reducir el riesgo de tener una enfermedad de las encías con el paso de los años.

Si ya ha estado en tratamiento por alguna enfermedad de las encías, puede minimizar la posibilidad de que empeore si sigue una rutina adecuada de higiene oral y visita al dentista para limpiezas regulares.

Aquí hay algunas cosas que puede hacer:

- Cepílese los dientes dos veces al día (con una pasta de dientes con flúor).
- Use la seda dental con regularidad para eliminar la placa depositada entre los dientes. También puede usar un cepillo especial o un palillo de madera o de plástico recomendado por un profesional de la salud dental.
- Vaya al dentista para hacerse los chequeos de rutina.
- No fume ni use tabaco de mascar o tabaco en polvo llamado rapé o “snuff”.
- Coma una dieta balanceada.

Si fuma, corre mayor riesgo de presentar periodontitis que alguien que no fuma. De hecho, el tabaquismo es uno de los factores de riesgo más significativos para el desarrollo de una enfermedad de las encías por las siguientes razones:

- Fumar puede debilitar el flujo de la sangre a las encías, lo que reduce la cantidad de oxígeno y nutrientes a los tejidos y los hace más propensos a la infección.
- Las sustancias químicas en el humo del tabaco causan inflamación y daño celular y pueden debilitar el sistema inmunitario.
- La nicotina es tóxica para las células que producen tejido conectivo nuevo y también aumenta la producción de una enzima que descompone el tejido.

Fumar también disminuye la probabilidad de que el tratamiento de la periodontitis tenga éxito y puede alargar el tiempo que toma para que los tratamientos funcionen.

LA BOCA SECA

Mito: La boca seca es una parte natural del proceso de envejecimiento. Sencillamente hay que aprender a vivir con ella.

Verdad: La boca seca no es una parte del proceso de envejecimiento en sí. Es importante descubrir la causa de la sequedad bucal para poder aliviarla.

La sequedad bucal es la sensación de que no hay suficiente saliva en la boca. Entre las causas frecuentes de la boca seca en los adultos mayores se encuentran los efectos secundarios de ciertos medicamentos y la deshidratación. Con la boca seca puede ser difícil masticar, tragar e incluso hablar. El tener menos saliva también aumenta el riesgo de presentar caries dentales o infecciones por hongos en la boca porque la saliva ayuda a mantener los gérmenes dañinos bajo control.

Si tiene dentadura postiza, la boca seca puede hacer que se vuelva incómoda y que no se ajuste tan bien. Sin suficiente saliva, la dentadura postiza también puede rozar contra las encías o el paladar y causar irritación. Además, se pueden producir infecciones por hongos debajo de la dentadura.

Es importante saber que tener la boca seca no es parte del proceso de envejecimiento en sí. Sin embargo, muchos adultos mayores toman medicamentos que pueden reseca la boca. Además, los adultos mayores son más propensos a tener ciertos problemas médicos que pueden llevar a tener sequedad bucal.

Algunas causas de la boca seca son:

- Efectos secundarios de los medicamentos. Cientos de medicamentos pueden hacer que las glándulas salivales produzcan menos saliva. Los medicamentos para la presión arterial alta, la depresión y los problemas de control de la vejiga a menudo causan sequedad en la boca.
- Deshidratación. Los adultos mayores son más propensos a deshidratarse que las personas más jóvenes.
- Enfermedades. La diabetes, el síndrome de Sjögren y el VIH/SIDA pueden causar sequedad en la boca.
- Radioterapia. Las glándulas salivales pueden dañarse si se exponen a la radiación durante el tratamiento contra el cáncer.
- Quimioterapia. Los medicamentos que se usan para tratar el cáncer pueden causar que la saliva sea más espesa, lo que hace que la boca se sienta seca.
- Daño a los nervios. Las lesiones en la cabeza o el cuello pueden dañar los nervios que les envían señales a las glándulas salivales para que produzcan saliva.

Si piensa que tiene boca seca, consulte con un dentista o médico, quien puede tratar de determinar la causa de la sequedad en la boca y los tratamientos que le podrían servir. Por ejemplo, si la boca seca es causada por un medicamento, el médico podría cambiarlo o ajustar la dosis.

Es posible que el dentista o médico también le sugiera que mantenga la boca húmeda usando saliva artificial que puede comprar en las farmacias. A algunas personas les ayuda chupar un dulce duro (caramelo) sin azúcar o masticar goma de mascar sin azúcar.

EL CÁNCER ORAL (DE LA BOCA O BUCAL)

Mito: Si no mastica tabaco, no tiene por qué preocuparse del cáncer oral.

Verdad: El tabaco sin humo (“dip” y “chew”) no es lo único que puede aumentar la probabilidad de tener cáncer oral.

Las siguientes cosas le ponen en riesgo:

- El tabaco y el alcohol. El consumo de tabaco de cualquier tipo, incluso fumar cigarrillos. El consumo excesivo de alcohol también aumenta la probabilidad de presentar la enfermedad. Además, consumir tabaco y alcohol presenta un riesgo mucho mayor que consumir cualquiera de las dos sustancias por separado.
- Ciertos tipos del virus del papiloma humano (VPH) que se transmiten por contacto sexual. Aunque muchas personas se exponen al VPH oral, el cuerpo generalmente elimina el virus. Pero en algunas personas, el virus no desaparece, lo que las pone en riesgo de cáncer oral.
- Edad. La probabilidad de cáncer oral aumenta con la edad. La mayoría de las personas con estos cánceres tienen 55 años o más.

Es importante detectar temprano el cáncer de la boca, porque el tratamiento funciona mejor antes de que la enfermedad se haya extendido. El dolor puede no ser un síntoma temprano de la enfermedad, por lo que debe estar atento a cualquier cambio en la boca, especialmente si fuma o bebe.

Si tiene cualquiera de los siguientes síntomas por más de dos semanas, asegúrese de consultar a un dentista o médico:

- una llaga, una irritación, un bulto o un parche grueso en la boca, los labios o la garganta;
- un parche blanco o rojo en la boca;
- dolor de garganta o una sensación de que algo está atorado en la garganta;

- ronquera;
- dificultad para masticar, tragar o hablar;
- dificultad para mover la mandíbula o la lengua;
- entumecimiento de la lengua u otras áreas de la boca;
- hinchazón de la mandíbula; las personas que usan dentaduras postizas, podrían sentir que estas se han vuelto incómodas o que no se ajustan bien;
- dolor de oído.

La mayoría de las veces, estos síntomas no significan que tiene cáncer. Una infección o algún otro problema puede causar los mismos síntomas. Sin embargo, es importante que se los haga revisar, porque si tiene cáncer, lo pueden tratar más exitosamente si lo encuentran temprano.

**DEPARTAMENTO DE
SALUD Y SERVICIOS
HUMANOS DE
EE. UU.**

**Institutos Nacionales
de la Salud**

septiembre 2020

Para más copias comuníquese con:

National Institute of Dental and Craniofacial Research
National Oral Health Information Center
1 NOHIC Way
Bethesda, Maryland 20892-3500
1-866-232-4528
www.nidcr.nih.gov/espanol

Esta publicación se puede reproducir sin necesidad de pedir autorización.