



# Mensajes de salud oral

## ADULTOS DE 55 AÑOS Y MAYORES

**L**a buena salud oral de los adultos mayores es de importancia crítica para mantener una buena salud y bienestar. Conforme vamos envejeciendo, también entramos en otra fase apta para el desarrollo de caries. Como sólo tenemos dientes permanentes una sola vez, es importante que los cuidemos, no solo en la infancia, sino por todas nuestras vidas.

Una guía básica para ayudarle a cuidar su salud oral:

- 1 La salud oral comienza en casa
- 2 La buena nutrición y la salud oral
- 3 Higiene oral
- 5 ¿Qué cubre su plan dental?
- 6 Pagando por el cuidado de su salud oral
- 7 Escogiendo el mejor hogar para sus necesidades dentales
- 8 Visitas al dentista

### Otros recursos

Visite nuestra página [visionycompromiso.org/oralhealth](http://visionycompromiso.org/oralhealth)

## LA SALUD ORAL COMIENZA EN CASA

La prevención es el mejor medicamento para mantener su boca saludable de por vida. Piense que su boca es un conducto y una de las maneras más fáciles para que las bacterias entren al cuerpo. Algunas de estas bacterias pueden causar caries y enfermedades de la encía y otras que contribuyen a causar problemas como la diabetes, las enfermedades del corazón y los derrames cerebrales. Por ejemplo, los estudios indican que las personas con diabetes corren mayores riesgos de tener algunos problemas de la salud oral.

### Tomar agua

No importa cuál sea su edad, beba agua con fluoruro para ayudar a prevenir el deterioro de los dientes. El fluoruro es la defensa natural contra las caries y en muchos sistemas de agua de la comunidad contienen fluoruro agregado. Si usted prefiere agua embotellada, lea la etiqueta y asegúrese de optar por agua que contenga fluoruro. Algunos filtros del hogar remueven el fluoruro del agua de la llave. Busque productos que tengan el sello de aprobación de la Asociación Dental Americana (ADA).

### Las enfermedades crónicas y la salud oral

La salud oral impacta la salud en general y las enfermedades. Las bacterias de la boca pueden causar infecciones en otras partes del cuerpo, especialmente cuando el sistema inmunitario se debilita por una enfermedad o por tratamientos médicos. El tener un buen cuidado de su boca es muy importante.

¿Por qué han cambiado de color mis dientes? Al correr del tiempo, sus dientes pueden tornarse en un blanco “no muy brillante” debido a un número de razones:

- Comida y bebidas: El café, el té, y el vino rojo son los mayores

culpables.

- El uso del tabaco: El alquitrán y la nicotina son dos sustancias químicas del tabaco que causan manchas difíciles de quitar.
- La edad: La capa de esmalte externa se adelgaza con el tiempo y el cepillado revela más de la dentina amarilla.
- Un traumatismo: Si usted ha sido golpeado en la boca, un diente pudiera cambiar de color.
- Los medicamentos: Los dientes se pueden oscurecer como efecto secundario de ciertos antihistamínicos, antipsicóticos, o medicamentos contra la hipertensión. La quimioterapia y la radiación a la cabeza y el cuello pueden también oscurecer los dientes.

La diabetes y la salud oral: Las enfermedades de la encía tal como la gingivitis (en fase temprana) o la enfermedad periodontal (una enfermedad más severa) son las enfermedades dentales más comunes que afectan a las personas viviendo con diabetes. Si su azúcar en la sangre no está bien controlada, pudiera desarrollar serios problemas con sus encías y perder más dientes que las personas que no tienen diabetes. Las personas que tienen diabetes corren mayores riesgos porque son más susceptibles a las infecciones y menos capaces de combatir las bacterias que invaden las encías.

Las visitas dentales regulares son importantes. Los estudios sugieren que el tratar las enfermedades de las encías puede ayudar a mejorar el control del azúcar en la sangre de las personas que viven con la diabetes. La buena higiene oral y las limpiezas profesionales del dentista pueden ayudar a bajar los niveles de hemoglobina (A1C), esta es una prueba de

laboratorio que muestra los niveles del azúcar en la sangre durante tres meses e indica que tan bien está controlando su diabetes.

El cáncer y la salud oral: Los pacientes de cáncer pueden desarrollar complicaciones que afectan la boca tales como llagas, encías sensitivas, boca seca o infección. El cáncer y sus tratamientos (tales como la quimioterapia y la radiación) pueden debilitar el sistema inmunitario y hacerlo más susceptible a la infección, y las infecciones serias pueden retardar el tratamiento del cáncer.

Mantenga su boca saludable:

- Coma una dieta balanceada.
- No use ningún producto de tabaco y si fuma, deje de hacerlo. Busque ayuda de ser necesario.
- Limite las bebidas alcohólicas.
- Visite a su doctor o a un dentista si tiene cambios repentinos del gusto o el olfato.

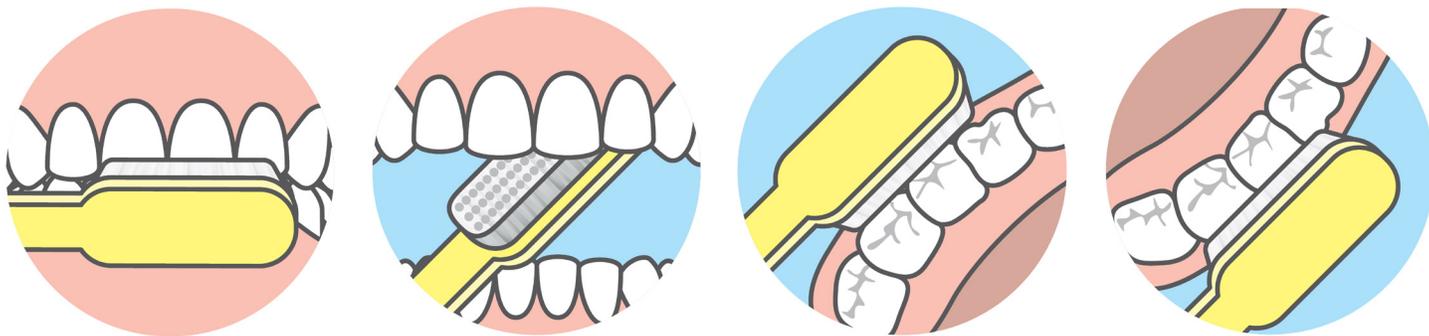
## LA BUENA NUTRICIÓN Y LA SALUD ORAL

A dieta balanceada y nutritiva es esencial para una vida saludable para todos nosotros. La mala nutrición puede ocasionar muchos diferentes problemas de salud incluyendo problemas de salud oral, tales como las caries y enfermedades de las encías, las cuales contribuyen con la pérdida de los dientes en los adultos mayores.

Conforme envejecemos, algunos tipos de comida pueden ser más difíciles de masticar. Los estudios muestran que las personas que han perdido dientes o que usan dentaduras no comen la cantidad recomendada de frutas y verduras y que, de hecho, tienden a tener una dieta poco nutritiva en general. Si usted ha perdido algunos dientes, es buena idea reemplazarlos. Una dentadura completa le permitirá comer una variedad de comidas nutritivas como las carnes, los frijoles, las frutas, y los vegetales. Las dentaduras que no quedan bien pueden llevarlo a comer una dieta de comidas suaves que son bajas en nutrientes y no le ayudan a mantener su boca limpia.

Dado que el envejecimiento también afecta nuestro sentido del gusto (y del olfato!), usted puede perder el interés en comer algunos alimentos lo que puede afectar la cantidad





de nutrientes que consume. Encuentra maneras de hacer sus comidas más agradables tratando alimentos nuevos y experimentando con hierbas y especias. Algunos medicamentos pueden también afectar el sabor de las comidas, sus preferencias, o su apetito. Reporte a su médico o dentista cualquier cambio que note en sus hábitos de comida.

El calcio es una importante parte de la dieta de todos. Las comidas ricas en calcio incluyen la leche, los vegetales de hoja como el kale y otros, las sardinas el yogurt, el queso y otros alimentos fortificados con calcio como el jugo de naranja. El calcio ayuda a prevenir la pérdida de hueso u osteoporosis, una enfermedad que causa huesos muy frágiles. La osteoporosis en la quijada puede causar que los dientes se aflojen y se caigan. Sin embargo, el calcio no trabaja solo, necesita otros nutrientes importantes para tener dientes saludables tal como el fósforo y la vitamina D, que se necesita para ayudar a absorber, transportar y depositar el calcio en los huesos que soportan sus dientes.

## HIGIENE ORAL

Los adultos mayores de la actualidad se han beneficiado del fluoruro en la pasta dental y tomando agua que ayuda a prevenir las caries. Al envejecer, la buena salud oral se convierte en un reto y el riesgo de las caries aumenta. Un efecto secundario común de muchos medicamentos es una condición que seca la boca porque no hay suficiente saliva para mantener la boca húmeda. La saliva ayuda a proteger nuestros dientes contra la caries ayudando a quitar los residuos de comida y reduciendo la placa. También contiene minerales que ayudan a reparar las caries tempranas. La boca seca contribuye al deterioro de los dientes y causa problemas al masticar y tragar la comida, provoca malestar de garganta y dificultad para usar dentaduras. Hable con su doctor o dentista sobre tratamientos para la boca seca y acuérdesese de

cepillarse los dientes después de cada comida, use hilo dental diariamente y beba mucha agua.

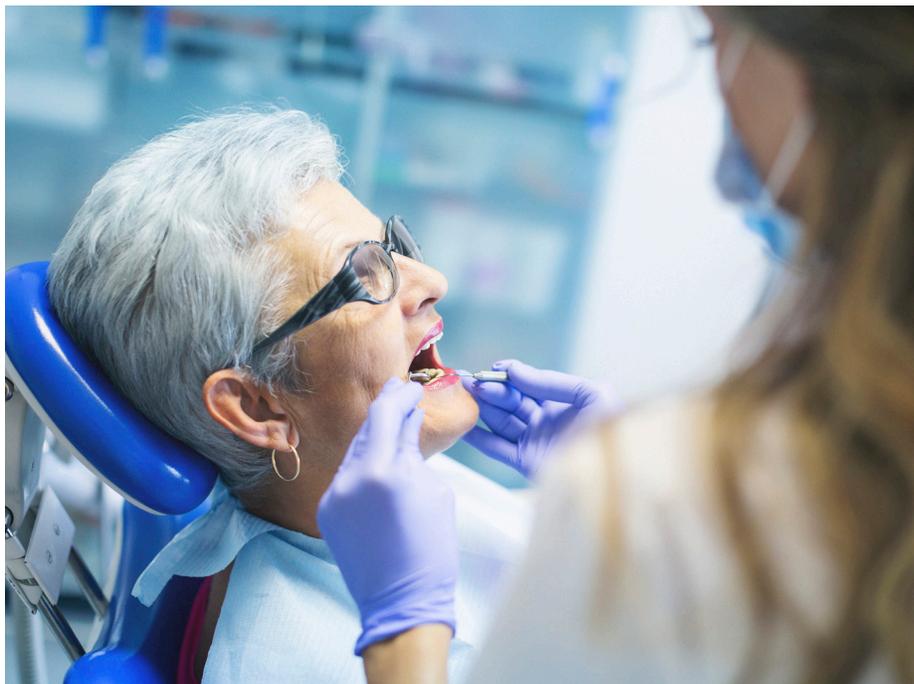
Aquí le damos algunas sugerencias para mantener buena higiene oral:

- Cepillo de dientes: El mejor cepillo tiene una cabeza que le permite fácil acceso a todas las superficies de sus dientes. Para la mayoría de los adultos, el uso de un cepillo con cabeza de media pulgada de ancho y una pulgada de largo es el más fácil de usar y el más efectivo. Para la gran mayoría de las personas, las cerdas suaves son las más confortables y seguras. Buque cepillos recomendados por la ADA y escoja uno que le sea fácil usar. Si tiene artritis u otra condición que limite sus movimientos, trate con un cepillo eléctrico.
- Frecuencia para reemplazar los cepillos: La mayoría de los dentistas concuerdan que los cepillos dentales deben reemplazarse cada tres meses. Después de 3 meses, los cepillos son menos efectivos para remover la placa y para llegar a intersticios de los dientes de difícil acceso. Es importante que cambie de cepillo después de tener un catarro o una infección de la boca. Las bacterias se quedan en las cerdas del cepillo y pueden causar una reinfección.
- Como guardar los cepillos: Es importante que enjuague su cepillo bien después de cada uso. Deje que se seque en posición vertical y no permita que toque otros cepillos para evitar pasar gérmenes. Use un recipiente común con huecos para los cepillos y cuando viaje use un estuche de plástico para prevenir que se doblen o se dañen las cerdas.
- Pasta de dientes: Use una pasta con fluoruro recomendada por la ADA.
- Los implementos de agua que limpian entre los dientes pueden ser una buena opción si tiene problemas usando el hilo dental con las manos o si tiene trabajo dental que le dificulta usarlo, tal

como los puentes fijos.

## Como cepillarse

Un completo cepillado por lo menos dos veces al día y siempre antes de acostarse le ayuda a remover la placa de sus dientes y previene las caries, las enfermedades de las encías y el deterioro de los dientes. Cepille suavemente sobre las encías y limpie entre sus dientes con hilo dental, remueva las dentaduras y los puentes antes de cepillarse (ver en seguida para información sobre como limpiarlos). Recuerde que no necesita pararse enfrente del lavabo solo hágalo como parte de su rutina diaria.



## Como limpiar entre dientes

Es importante limpiarse entre los dientes diariamente. Puede usar hilo dental u otros productos diseñados para limpiar entre los dientes, como los “flossers” y los pequeños cepillos que entran entre los dientes, los implementos de agua, o los palillos de madera que quitan la placa. Hable con su dentista sobre la técnica apropiada de hacerlo.

## Dificultad para el cepillado y la limpieza entre dientes

Si usted tiene artritis, puede dificultársele el cepillado y uso del hilo dental. Pregunte a su dentista como puede sobrepasar este problema. Ciertos productos dentales son diseñados para hacer el cuidado oral más cómodo. Puede tratar de colocar el cepillo en un objeto más grande, tal como una pelota, para facilitar el cepillado. Los cepillos eléctricos son buenos para remover la placa y pueden ayudar haciendo algo del trabajo por usted. Existen implementos para ayudarle a limpiarse entre los dientes en la mayoría de las farmacias.

## Como limpiar dentaduras

Las bacterias no sólo se pegan a sus dientes sino también en las dentaduras completas y las parciales. Si ustedes usan dentaduras, acuérdesse de limpiarlas diariamente con productos de limpieza específicamente hechos para las dentaduras. No use pastas dentales para dientes naturales, ni artículos

de limpieza casera que son muy abrasivos y pueden dañar las dentaduras ya que puede ser costoso reemplazarlas. Saque la dentadura de su boca por lo menos cuatro horas de cada 24 horas para mantener saludable la membrana bucal. Es mejor remover las dentaduras y los puentes por la noche. Su dentista le dará instrucciones sobre cuánto tiempo usar las dentaduras cada día. El cuidado apropiado de las dentaduras asegura que durarán un largo tiempo.

- Enjuague sus dentaduras antes de cepillarse para remover cualquier comida o desperdicio.
- Use un cepillo suave y un limpiador no-abrasivo y suavemente cepille todas las superficies de las dentaduras para que no se rayen.
- Cuando se cepille, limpie su boca completamente—incluyendo su encías, mejillas, el paladar, y la lengua para remover el sarro. Esto ayuda a reducir el riesgo de la irritación oral y el mal aliento.
- Si no está usando sus dentaduras, colóquenla en un lugar seguro cubierto con agua para evitar que se deformen.
- Ocasionalmente, las personas que usan dentaduras pueden usar adhesivos. Los adhesivos vienen en muchas formas: cremas, polvos, láminas/oblas, tiritas o líquidos. Si usted usa alguno de estos productos, lea las instrucciones, y sígalas exactamente como se indica. Su dentista puede recomendar los limpiadores y adhesivos apropiados. Busque los productos que tengan el sello de aceptación de la ADA lo que significa que han sido evaluados por su seguridad y efectividad.

Si tiene preguntas sobre su dentadura, o si le ha dejado de quedar o se ha dañado, contacte a su dentista. Asegúrese de programar visitas dentales regulares. El dentista examinará su boca para ver si sus dentaduras continúan encajando apropiadamente.

## ¿QUÉ CUBRE SU PLAN DENTAL?

La cobertura depende del tipo de plan que usted tenga. Por ejemplo, los beneficios dentales varían entre programas públicos, tales como el Denti-Cal, y los programas de salud privados. La mayoría de los planes pagan todos (o casi todos) los costos de cuidado preventivo como las limpiezas y los tratamientos de fluoruro.

Es importante saber que muchas compañías de seguros tienen un límite para los beneficios anuales y una fecha límite que termina el 31 de diciembre, lo que significa que los beneficios que no se hayan utilizado no se acarrean al siguiente año. Sin embargo, algunos planes pueden terminar en diferentes fechas del año, así que examine sus documentos para asegurarse y tomar ventaja de los beneficios que tenga antes de que expiren.

Una vez que haya determinado cuáles son sus necesidades dentales, póngase de acuerdo con su dentista y sus proveedores de beneficios para figurar que está cubierto. Con frecuencia, el personal del consultorio del dentista averigua esa información por usted. Puede también llamar al número de servicio al cliente de su seguro que se encuentra en su tarjeta (800) o pueden visitar la página electrónica del seguro para conseguir la información.

## El sistema

Puede ser tentador basar sus decisiones sobre el cuidado dental en lo que su plan pagaría, la opción menos cara no es siempre la más saludable. Antes de comprometerse con un plan, asegúrese de entender de qué manera usted y su plan de seguro comparten los costos. Esto se puede hacer de varias maneras:

## Deducibles

Un costo deducible es típicamente aplicado a todos los servicios y debe ser pagado por usted antes que la cobertura del plan empiece a pagar. La mayoría de los planes no requieren un pago deducible por servicios de prevención y diagnóstico.

## Co-pagos

En la mayoría de los casos, se espera que usted pague un porcentaje de los cargos del dentista o la cantidad permitida por el plan. Esto se llama co-aseguración, por ejemplo, el plan pudiera pagar un 80% de la cantidad que se le debe al dentista y usted pagaría el restante 20%.

## Cantidad anual máxima

Esta es la cantidad máxima que el plan va a pagar durante el curso del año de cobertura. Cualquier costo adicional encima de la cantidad máxima, lo paga usted. Por ejemplo, si su cantidad anual máxima es de \$1,500 y los gastos dentales llegan a \$3,500, usted es responsable por los \$2,000 adicionales. Si el máximo anual de su plan es muy reducido para satisfacer sus necesidades específicas, usted pudiera preguntar si fuera posible obtener una cantidad mayor de cobertura máxima anual.

Programas de cantidades fijas (Capitación): Usted paga una cantidad fija por cada visita dental o tratamiento específico. El resto del costo del tratamiento lo cubre el programa.

## Condiciones preexistentes

Su plan dental puede no cubrir condiciones que usted ya tuviera antes de inscribirse, aunque el tratamiento siguiera siendo necesario. Por ejemplo, podría no recibir beneficios para pagar por el reemplazo de un diente, si ese diente ya le faltaba antes de la fecha cuando empezó la cobertura. Usted sería responsable por esos costos.

“Existente con anterioridad” no necesariamente significa lo mismo que “preexistente.” En otras palabras, aunque las condiciones que ocasionaron los problemas actuales de la persona (por meses, o posiblemente por años), las necesidades de cuidado dental que causaron estas condiciones tales como un relleno de una caries o una corona no son definidas como condiciones preexistentes y si tendrán cobertura.

Consecuentemente, si usted tiene un nuevo plan de seguro dental y en su primera visita, el dentista descubre que tiene cavidades que necesitan tratamiento o que la pieza tiene que extraerse, o que tiene enfermedades de la encía, o rellenos grandes que pensaban reemplazar con coronas, usted debe tener cobertura para estos tratamientos como si su póliza de seguro hubiera estado vigente por muchos años.

## PAGANDO POR EL CUIDADO DE SU SALUD ORAL

En California, los adultos beneficiarios de Medi-Cal han tenido acceso a un plan parcial de beneficios dentales. Comenzando en enero del 2018, los adultos que cuentan con beneficios completos de Medi-Cal tienen más beneficios dentales.

Si necesita asistencia para pagar por el cuidado dental, hay programas que le pueden ayudar.

### In California

**Medi-Cal (Denti-Cal):** Disponible para adultos de bajos ingresos - Ciudadanos, residentes legales y beneficiarios de PRUCOL (Reside Permanentemente Bajo la Ley de Color) –Efectivo en enero 2018.

**El Departamento de Servicios del Cuidado de la Salud** restituyó los beneficios dentales completos a los beneficiarios adultos de Medi-Cal, incluyendo a las mujeres embarazadas.

**Covered California:** Disponible a la compra a ciudadanos de ingresos medios o altos y a residentes legales en los Estados Unidos. Los participantes necesitan comprar cobertura adicional para servicios dentales.

**Seguro de los empleadores:** Cobertura para el cuidado de la salud puede ser provista por su empleador, pero no todos ofrecen beneficios dentales. Si necesita comprar cobertura para servicios dentales, leer con cuidado las pólizas. Los beneficios pueden variar considerablemente dependiendo del plan dental que compre.

**Medicare:** Algunas personas de más de 65 años pueden calificar para recibir servicios de Medicare. Desafortunadamente, Medicare cubre pocos servicios dentales y esto lo hace bajo Medicare Parte A durante una visita de emergencia. Los beneficiarios de Medicare pudieran tener que comprar cobertura suplementaria o combinarla con Medi-Cal de ser elegible. (Cobertura de Medi- Medi).

### Por Condado

Sin importar su estado migratorio, los adultos de bajos ingresos en el Condado de Los Ángeles



reciben cobertura de salud incluyendo servicios básicos dentales provistos en clínicas comunitarias calificadas que aceptan Denti-Cal.

Las escuelas dentales son otra fuente de cuidado dental a bajo costo. Los precios son generalmente reducidos y muchos incluyen el costo de los materiales y equipo.

Las escuelas dentales incluyen:

- **Herman Ostrow School of Dentistry of USC**  
[www.dentistry.usc.edu/patient-care/becoming-a-patient](http://www.dentistry.usc.edu/patient-care/becoming-a-patient)
- **University of California Los Angeles School of Dentistry (UCLA)** [www.dentistry.ucla.edu](http://www.dentistry.ucla.edu)
- **Western University, Pomona School of Dentistry**  
<http://westernupcc.com/dentalcenter>
- **University of the Pacific School of Dentistry (UOP)**  
[www.dental.pacific.edu/dental-services](http://www.dental.pacific.edu/dental-services)
- **University of San Francisco School of Dentistry (UCSF)** [www.ucsf-dentalcenter.org](http://www.ucsf-dentalcenter.org)

### Otros recursos

- Si usted es una persona mayor de 60 años o presta cuidados a un adulto mayor y necesita cuidado dental visite Salud oral America's Tooth Wisdom para obtener una lista de los recursos disponibles para usted.
- Medicare no cubre servicios dentales. Los beneficiarios de Medicare necesitan comprar un plan dental por separado.
- Si actualmente no tiene un dentista, busque a

través de ADA® Find-a-Dentist™. Simplemente escriba su domicilio para encontrar un miembro de ADA cerca de su casa.

## SELECCIONE EL MEJOR HOGAR DENTAL PARA SUS NECESIDADES

Si usted está buscando un nuevo dentista, busque a alguien que haga más que limpiarle los dientes. La salud dental es una vital parte de su salud en general, y es importante que todos tengan un “hogar” para el cuidado dental.

donde se sientan cómodos.

Un hogar dental le proporciona un lugar seguro de confianza a donde ir por una visita de rutina o una emergencia. Aquí hay algunas estrategias para ayudarle a encontrar el mejor cuidado dental para usted y su familia.

### Comience con lo básico

Las visitas regulares son clave para la buena salud y una bonita sonrisa así que comience con los detalles que mejor se acoplen a usted, su estilo de vida y las necesidades dentales de su familia. Algunas cosas a considerar:

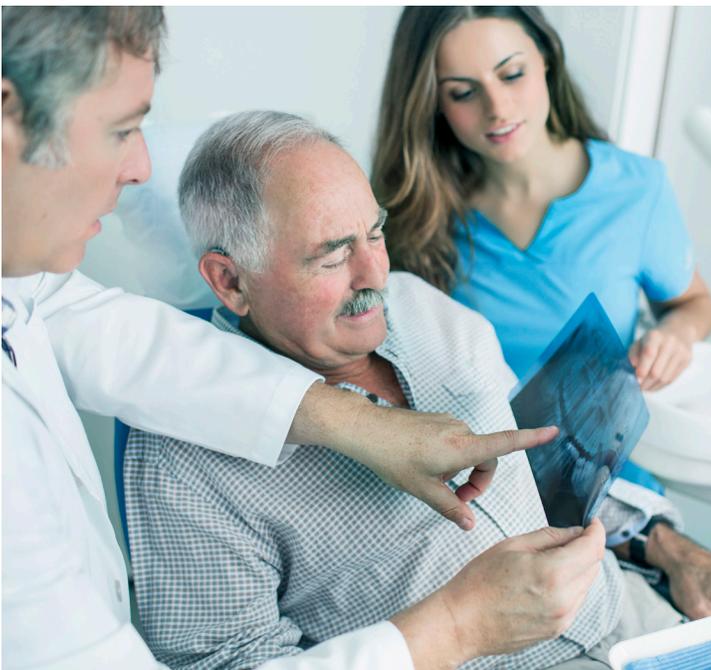
→ ¿Es fácil llegar al consultorio desde su casa o trabajo? ¿Tiene el dentista horas de consulta

convenientemente para usted?

- Si usted tiene beneficios dentales, ¿está este dentista en la red?
- ¿Se siente cómodo allí?
- La comunicación entre doctor-paciente es muy importante. ¿Necesita servicios de traducción o interpretación?
- ¿Es el dentista miembro de la Asociación Dental Americana (ADA)?

Para encontrar un dentista adecuado para usted, haga una lista de posibles candidatos. No sea tímido. Llame o visite a los dentistas antes de decidir, a continuación, hay algunas preguntas que podrían hacer:

- Le explicará el dentista de que maneras puede prevenir problemas dentales? ¿Proporcionan instrucciones sobre cómo cuidar sus dientes?
- ¿Como maneja el dentista y el personal de su consultorio las emergencias después de las horas de oficina?
- ¿Está familiarizado el personal del consultorio con sus planes de beneficios y ofrecen opciones sobre los costos de los tratamientos?
- ¿Registrarán sus historiales médicos y dentales y los guardarán en un archivo permanente?



“Busque un dentista que pueda ser un mentor para que lo motive, un consejero confiable a quien puede acudir cuando surjan cuestiones de salud y que pueda ayudarle a tomar decisiones sobre su cuidado dental.”

—DR. TAYLOR-OSBORNE

## VISITAS AL DENTISTA

Es importante visitar su dentista por lo menos una vez al año. ¡Si espera hasta tener dolor, puede ser demasiado tarde! Cuando envejecemos, los nervios dentro de los dientes se achican y se vuelven menos sensitivos. Para cuando un diente o muela empieza a doler por una caries, usted puede correr el riesgo de perder la pieza. Hay otras condiciones serias que su dentista examina, el cáncer y las enfermedades de las encías las cuales no siempre causan dolor hasta que ya están muy avanzadas. Entonces será más difícil y costoso tratarlas.

### Antes de la visita

Cuando vaya al dentista por una visita de rutina, lleve la siguiente información:

- Lista de los medicamentos que toma, incluyendo las vitaminas, los suplementos herbales y los medicamentos comprados sin receta
- Lista de condiciones médicas y alergias
- Información y números telefónicos de todos sus proveedores de cuidado de la salud, doctores, y su dentista previo
- Información sobre su seguro dental o una tarjeta de Medicaid (Medi-Cal/Denti-Cal)
- Sus dentaduras o puentes, aun cuando no los use regularmente

### Durante la visita

Su dentista o higienista le preguntará sobre su historial médico reciente, examinará su boca para determinar si necesita rayos X o no. Los rayos X son muy seguros, ayudan a detectar si han habido cambios en sus dientes o mandíbulas.

Su dentista les examinará con un instrumento para determinar su salud oral en general y para detectar alguna enfermedad de las encías y les hará un examen sobre de cáncer oral. Este examen puede revelar problemas de salud oral in una etapa temprana antes que se desarrollen y mientras son fáciles de tratar.

Su higienista les hará una limpieza básica de sus dientes y después se los pulirá con una pasta de sabor. Les enseñará cómo cepillarse y cómo usar el hilo dental de manera apropiada.

Una vez que el dentista termine el examen, les dirá como están sus dientes en general y les explicará si hay necesidad de un tratamiento

Desarrolle una relación con su dentista e infórmele sobre cualquier cambio en su salud oral. Solamente su dentista puede determinar el mejor plan de tratamiento.

No dude preguntar cualquier cosa sobre el tratamiento o procedimiento. De ser necesario, pídale al dentista que se lo explique paso por paso.