

EL COEM RECUERDA LA REPERCUSIÓN DIRECTA DE LA SALUD ORAL EN LA CALIDAD DE VIDA DE LAS PERSONAS MAYORES

Según la OMS, alrededor del 30% de la población mundial con edades comprendidas entre los 65 y los 74 años no tiene dientes naturales

Bajo el lema “Para vivir más y mejor...¡Cuida tu boca y sonríe!” el Colegio de Odontólogos y Estomatólogos de la I Región (COEM) y la Fundación COEM (FCOEM), han lanzado la campaña “+de 60”, dirigida a todas las personas mayores de 60 años en el marco del Día Internacional de las Personas Mayores. El objetivo es recordar la estrecha relación que guarda la salud oral con la calidad de vida y la importancia de tener una correcta actitud de prevención y cuidado bucal.

Envejecer no es lo mismo que enfermar, pero es una realidad que durante este proceso vital aumenta el riesgo de desarrollar ciertas patologías que pueden reducir considerablemente la calidad de vida. Los cambios en el tamaño, forma y el color de los dientes, la aparición de caries, el aumento de la sensibilidad y retracción de las encías, la sequedad bucal, las enfermedades de las encías como la gingivitis y la periodontitis, o la pérdida de piezas dentales son los trastornos bucales más frecuentes en las personas mayores. De hecho, según la Organización Mundial de la Salud, alrededor del 30% de la población mundial con edades comprendidas entre los 65 y los 70 años, no tiene dientes naturales.[1]

La falta de piezas dentales repercute en la estética, en la capacidad para ingerir alimentos y, como consecuencia, en la digestión y en el habla; y todo esto conlleva que afecte también a la autoestima. Tras la pérdida dentaria es necesario realizar una rehabilitación que únicamente puede

llevar a cabo un dentista, pues las consecuencias de someterse a un tratamiento incorrecto pueden llegar a ser gravemente perjudiciales para la salud. A la hora de mantener las prótesis dentales, ya sean removibles o fijas, es importante evitar alimentos muy duros y pegajosos que puedan romperlas. Además, es imprescindible mantener la limpieza de estas después de cada comida y estar pendiente de los cuidados que requieran en función de su tipo.

Por esta razón, es muy importante recordar que la actitud es un factor clave en la prevención de este tipo de problemas. “El padecer enfermedades sistémicas, incapacidades físicas o mentales; o la necesidad de ingerir ciertos medicamentos para otras patologías, son aspectos que pueden provocar trastornos o molestias en la cavidad bucal, pero contra los que es difícil actuar, pues no dependen de nuestro comportamiento. Sin embargo, mantener una higiene oral correcta, una alimentación adecuada, cesar en los hábitos nocivos, como el alcohol y el tabaco, y acudir regularmente a las revisiones odontológicas, son factores que dependen exclusivamente de la actitud y de la responsabilidad por cuidar la salud oral”, afirman fuentes del COEM.

En este sentido, en el marco

La falta de piezas dentales repercute en la estética, en la capacidad para ingerir alimentos y, por tanto, en la digestión y en el habla

de la celebración del Día Internacional de las Personas Mayores, el Colegio de Odontólogos y su Fundación quieren recordar lo importante de cuidar la dentadura para que perdure fuerte y sana. Estos son algunas de las recomendaciones básicas:

- Mantén una correcta higiene bucal diaria
- Visita a tu dentista, al menos, dos veces al año
- Disfruta de una dieta sana y equilibrada
- Deja de fumar. Si lo necesitas, tu dentista puede ayudarte

¿Por qué es tan importante visitar regularmente a un odontólogo?

Visitar al dentista al menos dos veces al año ayuda a prevenir las enfermedades bucodentales y permite su identificación temprana, evitando futuros tratamientos más complejos y más costosos.

Por otro lado, se reduce el riesgo de padecer enfermedades gra-

ves, ya que estas visitas periódicas ayudan a detectar lesiones malignas o premalignas, la enfermedad periodontal o la enfermedad de las encías, que pueden alertar de problemas como el cáncer oral, diabetes, enfermedades renales y cardiovasculares.

Además, permite controlar trastornos como el bruxismo (hábito de apretar y/o rechinar los dientes), evitando consecuencias como el dolor de cabeza, contracturas cervicales, insomnio o sensibilidad dental; y favoreciendo, por lo tanto, un descanso de mayor calidad.

Para desarrollar esta campaña, han contado con la colaboración de Hospitales de Madrid, Cruz Roja, la Sociedad Española de Geriatria y Gerontología (SEGG), el Observatorio del Mayor del Ayuntamiento de Villanueva de la Cañada y cinco universidades madrileñas: Complutense (UCM), San Pablo CEU (USP CEU), Europea (UEM), Rey Juan Carlos (URJC) y Alfonso X el Sabio (UAX).

Toda la información de la campaña se encuentra disponible en la página web <http://www.coem.org.es/masde60>.

A TODAS LAS PERSONAS DE MÁS DE 60

Para vivir más y mejor...
¡Cuida tu boca y sonríe!





Mantén una correcta higiene bucal diaria



Visita a tu dentista, al menos, 2 veces al año



Disfruta de una dieta sana y equilibrada



Deja de fumar. Tu dentista puede ayudarte

Según la OMS*, cada vez vivimos más y mejor. Comer, sonreír, besar... son actividades cotidianas a las que no debemos renunciar nunca. Desde el COEM queremos informar de la repercusión directa que la salud oral tiene en la calidad de vida de los mayores. Si ya has cumplido los 60, ¡no esperes más! Estás en un buen momento para cuidar tu boca.

* Organización Mundial de la Salud.

Más información en: www.coem.org.es/masde60
91 561 29 05

coem **fcoem**

COLABORAN:

