



DIARIOS CONSEJOS DE HIGIENE ORAL

Los más estudios que van saliendo, el más evidente es que la salud oral está conectado a la salud en general. Es por eso que es muy importante para mantener una buena salud oral a medida que envejece. Si usted es un adulto mayor sí mismo o es un cuidador de un familiar o amigo, las mismas lecciones que aprendimos de niños siguen siendo válidas hoy.

CEPILLADO

- Cepille sus dientes dos veces al día durante al menos dos minutos cada vez, utilizando un cepillo de cerdas suaves y utilizar una cantidad pequeña de pasta de dientes con fluoruro.
- Los adultos mayores que tienen dificultad para tragar pueden utilizar menos pasta de dientes o ninguno en absoluto; la parte más importante del cepillado es el acto real de cepillar para eliminar alimentos y placa.
- Considere la posibilidad de un cepillo de dientes de tamaño infantil o cepillo de dientes eléctrico para las personas con problemas de destreza.
- Para los cuidadores que ayudan a los adultos mayores se cepillan los dientes, tenga en cuenta que el cepillado de dientes se puede hacer en cualquier lugar que sea más fácil para el adulto mayor con sólo una toalla, un plato y una taza de agua.
- Retirar las prótesis dentales o parciales antes de cepillarse.

USAR HILO DENTAL

- Los adultos mayores también deben usar el hilo dental una vez al día, con cerca de 18 pulgadas de hilo dental y envuelto alrededor de los dedos medios de ambas manos y envolver el hilo utilizado alrededor de un dedo, ya que se acostumbra.
- Tanto los adultos mayores y los cuidadores pueden usar sostenedores de la seda y roscadoras para hacer uso de hilo dental más fácil, sobre todo bajo los puentes.

La información para este folleto fue tomado de los siguientes artículos: “El cepillado consejos para los cuidadores,” de Ellen Gould, RDH, MPA, pulido LLC; “El hilo dental Consejos para los cuidadores,” por Sandie Nagel Beebe, RDH, PhD, Profesor de la Universidad del Sur de Illinois, Carbondale.

PARA MAS INFORMACION O CUIDADO, VAYA A

TOOTHWISDOM.ORG

