



#01 Embarazo e higiene oral



#02 Empezar pronto y bien



#03 Ortodoncia e higiene oral



#04 Aspectos básicos de la salud oral



#05 ¿Por qué es mejor el cepillo recargable?



#06 Limpieza interdental



#07 Sonrisas blancas y brillantes



#08 Cuidando de nuestros mayores

Cuidando de nuestros mayores

Una buena higiene oral hoy es la base de unos dientes y encías sanos para toda la vida

PLAN DENTAL PERSONAL



Próxima cita:



SERIES DE EDUCACION #08

SERVICIO EDUCACIONAL CORTESÍA DE
www.oralb.com/es 902 200 540



VIVIR MÁS Y MEJOR

El espectacular aumento de la esperanza de vida en España, ha tenido como consecuencia un importante incremento del número de personas que alcanzan edades avanzadas. La vejez, hoy en día, puede ser una etapa de la vida muy positiva: productiva, llena de relaciones sociales, de calidad de vida y de independencia. Sin embargo, hay situaciones de discapacidad, de disminución de la calidad de vida y en algunos casos de dependencia, que son producto no sólo de la edad sino también de problemas de salud y de algunos hábitos de vida inadecuados.

Con un enfoque eminentemente preventivo, abordamos dos temas con alta incidencia en nuestra población mayor:

1. Hipertensión Arterial
2. Salud Oral

1. HIPERTENSIÓN ARTERIAL

Una de cada seis personas mayores de 65 años padece hipertensión arterial (presión arterial alta). Sin tratamiento, la hipertensión aumenta el riesgo de ataques al corazón o de accidentes cerebro vasculares (trombosis o derrame cerebral).

La presión arterial alta es ocasionada por el estrechamiento de unas arterias muy pequeñas (arteriolas) que regulan el flujo sanguíneo al organismo. A medida que esto ocurre, el corazón tiene que esforzarse más para bombear sangre y la presión en los vasos sanguíneos aumenta.

La hipertensión puede afectar la salud de cuatro maneras principales:

- Endurecimiento de las arterias.
- Agrandamiento del corazón
- Daño a los riñones
- Daño ocular (principalmente en los diabéticos)

¿QUÉ FACTORES CAUSAN LA HIPERTENSIÓN?

El 90–95% de los casos corresponde a lo que se denomina hipertensión primaria o esencial, en que no se conoce la verdadera causa de la hipertensión, pero sí los factores de riesgo:

- Antecedentes familiares
- Consumo elevado de sal
- Inactividad física
- Ingesta excesiva de alcohol
- Alimentación alta en grasas saturadas
- Edad superior a 60 años
- Diabetes
- Sobrepeso u obesidad
- Ser fumador
- Niveles altos de stress

El 5–10% restante sufre hipertensión secundaria, en la que la tensión alta es causada por una enfermedad o situación orgánica especial:

- Alteraciones de la tiroides
- Reacciones a medicamentos
- Tumores en glándulas suprarrenales
- Embarazo

¿CÓMO DETECTAR LA HIPERTENSIÓN?

Algunos síntomas son: palpitaciones en cabeza o pecho y mareos, pero lo recomendable es consultar al médico, que realizará el correspondiente examen para detectar cualquier problema.

¿CUÁNDO HAY HIPERTENSIÓN?

Según la Organización Mundial de la Salud, cuando la presión sistólica supere los 130mm/HG y la diastólica los 85mm/HG (ver tabla).

| P. Sanguínea | Óptima | Normal | Nor/alta | Hipertensión |
|------------------|--------|---------|----------|--------------|
| Valor Sistólico | < 120 | 120–129 | 130–139 | > 140 |
| Valor Diastólico | < 80 | 80–84 | 85–89 | > 90 |

¿CON QUÉ FRECUENCIA DEBE CONTROLARSE LA TENSIÓN ARTERIAL?

Normalmente el médico lo indica y suele ser una o dos veces al año. Sin embargo, se recomienda medir la tensión regularmente para prevenir crisis y mantener un control óptimo. Esto es absolutamente necesario si se tiene la tensión arterial elevada o fluctúa con mucha asiduidad.

Una forma segura y precisa es tener un aparato de medición en casa, lo que facilita controlarla de forma más cómoda y frecuente, eliminando el stress de acudir a la consulta del médico y además, a éste le aportará una información de gran valor.



El autocontrol de la tensión arterial ayuda a cuidar activamente de la salud y prevenir muchos problemas.

EN RESUMEN

Para mantener un control adecuado de la tensión es aconsejable:

- Llevar una alimentación baja en grasas y en sal.
- Reducir el exceso de peso.
- Llevar a cabo ejercicio físico regularmente.
- Controlar el stress.
- No fumar.
- Moderar o suprimir el consumo de alcohol.
- Controlar regularmente la tensión en casa.

2. SALUD ORAL

La salud bucodental no puede separarse de la salud general. Los desórdenes generales influyen especialmente en la salud de las personas mayores: su capacidad para tragar, su salud mental al afectar a su autoestima, o el rol social que desempeñan.

No olvidemos que nuestra boca es parte integrante de nuestro organismo, y que cuando sufre una enfermedad, se pueden originar alteraciones en otras zonas o áreas de la salud.

Con el cuidado adecuado en casa y revisiones dentales periódicas, los dientes pueden durar muchos años, independientemente de la edad, limpiándolos por lo menos dos veces al día, con los productos que su dentista le recomiende: cepillo eléctrico, seda ó producto interdental, cepillo para limpiar la prótesis completa o parcial, en caso de llevar una, etc.

¿QUÉ DEBE CONOCER, COMO PERSONA MAYOR, SOBRE LA SALUD BUCAL?

Durante la tercera edad es posible que su salud oral sufra alteraciones, incluso teniendo buenos hábitos de higiene, por el uso de prótesis, tomar medicamentos o por trastornos normales de salud. Afortunadamente tanto su médico de cabecera como su odontólogo le ayudarán a enfrentar satisfactoriamente esos problemas.

- La caries, sobre todo la radicular (en la raíz de los dientes) suele ser la más común en la persona mayor. Por tanto es importante utilizar un cepillo adecuado que ayude a alcanzar la zona radicular.
- La sensibilidad dental puede aparecer y/o agravarse en la tercera edad, ya que las encías se retraen con el tiempo y quedan al descubierto zonas que no están protegidas por el esmalte, particularmente sensibles al dolor ante alimentos y bebidas frías o calientes, ácidas

o dulces. Se recomienda usar una pasta para dientes sensibles y si el problema continúa, consultar a su dentista.

- Otro problema frecuente es la sequedad de la boca, que puede ser causada por la toma de medicamentos o alguna enfermedad y que si no se trata, puede dañar los dientes. Su odontólogo le recomendará el método más adecuado a su caso para eliminarla.
- Es importante que comunique a su dentista enfermedades preexistentes, sobre todo en el caso de diabetes, cáncer o afecciones cardíacas que pueden afectar a su salud oral. Debe saberlo para que pueda atender adecuadamente sus necesidades especiales.
- Las prótesis dentales hacen la vida más fácil a las personas mayores, pero es importante limpiarlas y cuidarlas tanto como los dientes naturales. Se recomienda utilizar un cepillo especial para prótesis y visitar a su dentista una vez al año para su revisión.
- Las enfermedades de las encías son un trastorno potencialmente grave que afecta en especial a los mayores de 40 años. Hay diversos factores que pueden aumentar la gravedad de esta enfermedad:
 - Higiene oral deficiente.
 - Enfermedades sistémicas como diabetes, afecciones cardíacas y cáncer.
 - Factores ambientales como el stress y el tabaquismo.
 - Uso de medicamentos.



En sus primeras etapas la enfermedad es reversible, por lo que es muy importante identificarla precozmente y asegurar su diagnóstico y tratamiento, mediante revisiones dentales periódicas.

EN RESUMEN

- Es importante que las personas mayores estén informadas de la importancia de la salud oral respecto a su salud general.
- Las personas mayores deben cuidar mucho su higiene oral. Se recomienda utilizar un cepillo de filamentos suaves, o si les resulta más cómodo, un cepillo eléctrico de última generación.
- En caso de utilizar algún tipo de prótesis, debe limpiarse con un cepillo especial de prótesis. Si hay sensibilidad dental, es importante usar una pasta especial para dientes sensibles.
- Teniendo en cuenta el alto riesgo de enfermedad periodontal, es fundamental la visita de revisión anual al dentista.

GAMA DE PRODUCTOS Marque el producto requerido



OTRAS RECOMENDACIONES