

- **La importancia de la alimentación**  
El aumento de la sensibilidad de los dientes también se debe a la alimentación ya que en esta etapa de la vida los alimentos que se ingieren son mayoritariamente de consistencia blanda y fácil de masticar lo que implica la degeneración de la mandíbula y de la fuerza que realiza.
- **La importancia de cuidado sus dientes**  
La importancia de cuidar sus dientes recae principalmente en que son esenciales para alimentarse. Los dientes trituran los alimentos para que el estómago no se le haga muy difícil el trabajo de digerir, por eso se han de masticar bien los alimentos. Para masticar bien son necesarias unas buenas dientes y aunque los avances científicos en materia de prótesis dentales son muchos no hay nada como tener sus dientes, cuidarlas es la mejor manera de mantenerlas

*Recuerde siempre a visitar al dentista regularmente, no espere a que aparezcan los problemas para solucionarlos porque a veces es demasiado tarde. La prevención está en sus manos*



**“Envejecer es todavía el único medio que se ha encontrado para vivir mucho tiempo.”**

Charles Augustin Sainte-Beuve (1804-1869)  
Escritor y crítico literario francés.



Ajuntament de  
Castellfollit de Riubregós

Amb la col·laboració:



**Diputació  
Barcelona**

**LA PREVENCIÓN ES LA  
MEJOR SOLUCIÓN**

**LA PREVENCIÓN ES LA  
MILLOR SOLUCIÓN**

**A mesura que ens anem fent grans la nostra salut bucodental es deteriora. Conservem-la!!**

**A medida que nos hacemos mayores nuestra salud bucodental se deteriora. Conservémosla!!**



**Aquí Vd. podrà trobar consells per cuidar la seva salut bucodental i hàbits per una bona higiene.**

**Aquí Ud. encontrará consejos útiles para cuidar su salud bucodental y hábitos de buena higiene.**

## QUÈ HA DE SABER UNA PERSONA GRAN SOBRE LA SEVA SALUT DENTAL?

En arribar a la tercera edat és possible que pateixi certs problemes de salut bucal per causes com la ingesta de medicaments, les pròtesis dentals i dels trastorns comuns propis d'aquesta etapa de la vida, per això és important que faci visites regulars al dentista encara que no tingui cap problema i així controlar-los de seguida que apareguin.

### • Que passa a la boca a mesura que avança la nostra edat?

- La boca es torna més sensible als aliments freds, calents, dolços o àcids, a causa d'un retrocés de les genives que deixa en exposició parts de la dent que no estan protegides per l'esmalt.

- Els trastorns preexistents de salut generals poden afectar negativament en la salut bucodental

- La sequedat de la boca és molt comú sobretot per l'ús de pròtesis dentals i per prendre molts medicaments. S'ha d'hidratar constantment bevent aigua o suc.

- Les pròtesis dentals són molt recomanades si falta la dentadura ja que faciliten el menjar i la parla. Cal seguir acuradament totes les instruccions de neteja que li recomani l'ortodontista

### • La importància de l'alimentació

L'augment de la sensibilitat de les dents també es deu a l'alimentació ja que en aquesta etapa de la vida els aliments que s'ingereixen són majoritàriament de consistència tova i fàcil de mastegar cosa que implica la degeneració de la mandíbula i de la força que realitza.

### • La importància de cuidar les seves dents

La importància de cuidar les seves dents recau principalment en que són essencials per alimentar-se. Les dents trituren els aliments per a que a l'estómac no se li faci molt difícil la feina de digerir, per això s'han de mastegar bé els aliments. Per mastegar bé calen unes bones dents i tot i que els avanços científics en matèria de pròtesis dentals són molts no hi ha res com tenir les seves dents, cuidar-les és la millor manera de mantenir-les

**Recordi sempre a visitar al dentista regularment, no esperi a que apareguin els problemes per solucionar-los perquè a vegades és massa tard .**

**La prevenció és a les seves mans**



## ¿QUÉ DEBE SABER UNA PERSONA MAYOR SOBRE SU SALUD DENTAL?

*Al llegar a la tercera edad es posible que sufra ciertos problemas de salud bucal por causas como la ingesta de medicamentos, las prótesis dentales y de los trastornos comunes propios de esta etapa de la vida, por eso es importante que haga visitas regulares al dentista aunque no tenga ningún problema y así controlarlos en cuánto aparezcan.*

### • *Que pasa en la boca a medida que avanza nuestra edad?*

- *La boca se vuelve más sensible a los alimentos fríos, calientes, dulces o ácidos, debido a un retroceso de las encías que deja en exposición partes del diente que no están protegidas por el esmalte.*

- *Los trastornos preexistentes de salud generales pueden afectar negativamente en la salud bucodental*

- *La sequedad de la boca es muy común sobre todo por el uso de prótesis dentales y por tomar muchos medicamentos. Se debe hidratar constantemente bebiendo agua o zumos.*

- *Las prótesis dentales son muy recomendadas en caso de falta de su dentadura ya que facilitan la comida y el habla. Hay que seguir cuidadosamente todas las instrucciones de limpieza que le recomiende el ortodontista*