



# UNA BOCA FELIZ ES... UN CUERPO FELIZ

AUMENTAR LA SENSIBILIZACIÓN  
SOBRE CÓMO MANTENER  
LA SALUD EN LA VEJEZ

#WOHD24  
#HappyMouth



Día Mundial de la  
Salud Bucodental  
20 de marzo



FDI World Dental Federation

[worldoralhealthday.org](http://worldoralhealthday.org)



# UNA BOCA FELIZ ES UN CUERPO FELIZ

Para el 2050, el 25 % de la población mundial tendrá más de 60 años: eso representa una cifra de 2000 millones de personas. Hay estudios que demuestran que las personas mayores se ven particularmente afectadas por la mala salud bucodental, lo que conlleva consecuencias negativas en su salud general. Por eso es tan importante asegurar no solo que las personas vivan una vida más larga, sino que también lo hagan con más salud y sin enfermedades bucodentales.



## ¿QUÉ PUEDEN HACER LAS PERSONAS MAYORES?

- **Tener buenos hábitos de higiene bucodental:** la mayoría de las enfermedades bucodentales son evitables, por lo que el dolor y las infecciones se pueden evitar cepillándose los dientes dos veces al día con dentífrico fluorado y limpiando bien entre los dientes. Además, es fundamental retirarse la dentadura postiza a diario.
- **Reducir el riesgo de caídas:** si un diente empieza a moverse, o si la dentadura no encaja bien, es necesario ir al dentista lo antes posible. La mandíbula contribuye al equilibrio.
- **Disfrutar de alimentos sanos y variados:** preparar comidas bien equilibradas y evitar los *snacks* entre comidas, sobre todo los que tienen un alto contenido en azúcar. También es importante limitar los alimentos dulces al final de una comida.
- **Evitar la boca seca:** masticar chicle sin azúcar, chupar caramelos sin azúcar, beber agua durante las comidas, beber pequeñas cantidades de agua con regularidad durante el día, usar un enjuague bucal sin alcohol y usar un bálsamo labial para aliviar los labios secos o agrietados.



## ¿QUÉ PUEDEN HACER LOS DENTISTAS?

- **Fomentar la salud general** hablando con sus pacientes sobre los principales riesgos compartidos, como el azúcar, el tabaco, la alimentación que se sigue y el alcohol.
- **Promover rutinas diarias de higiene bucodental** ofreciendo información de manera regular.
- **Usar tratamientos mínimamente invasivos**, que pueden tener un efecto especialmente beneficioso sobre la calidad de vida.



## ¿QUÉ PUEDEN HACER LOS GOBIERNOS?

- **Eliminar las barreras económicas:** la atención bucodental puede no ser asequible para una proporción considerable de las personas mayores.
- **Eliminar las barreras físicas:** proporcionar un sistema de atención que mejore el acceso a la atención (un servicio de transporte o clínicas dentales móviles, por ejemplo).
- **Mobilizar a todas las partes interesadas** durante todo el itinerario asistencial al integrar la atención bucodental en un modelo de atención primaria

