

Dientes sanos para toda la vida

La salud bucal y el envejecimiento: Lo que debe saber



Cuanto más envejecemos, más importante es tener buenos hábitos dentales. Seguir estos consejos puede ayudarle a tener una boca sana por muchos años más.

Hágase dos chequeos dentales el próximo año

Con el tiempo, los nervios de los dientes pueden achicarse, lo que hace más difícil sentir las caries y la enfermedad de las encías.¹

Por eso su plan cubre limpiezas y radiografías regulares, para que su dentista pueda detectar los problemas cuando todavía no son tan importantes. También es importante informar a su dentista qué medicamentos está tomando.²

Cepílese los dientes dos veces al día durante dos minutos

Seguir las pautas de la Asociación Dental Americana (*American Dental Association*) ayuda a reducir la placa que causa caries y reduce su riesgo de tener enfermedad de las encías.

La mayoría de las personas solo se cepillan los dientes durante unos 45 segundos. Pero si se cepilla los dientes durante dos minutos completos, podrá eliminar hasta un 26% más de placa.³ Cambiar su cepillo dental cada 3-4 meses ayuda a que las cerdas limpien de manera más efectiva.

Cuidado de las dentaduras postizas

Si usa dentaduras postizas completas o parciales, asegúrese de limpiarlas a diario, sáqueselas al menos cuatro horas por día y quíteselas por la noche.¹

Pásese hilo dental una vez al día

La enfermedad de la encías (periodontitis) es común entre las personas mayores, y pasarse hilo dental es una manera importante de reducir el riesgo. Pásese el hilo dental antes de cepillarse los dientes para poder desprender los alimentos, las bacterias y la placa, y luego eliminarlos efectivamente.⁴

Beba más agua

La sequedad en la boca es un efecto secundario común de los medicamentos que toman muchas personas mayores, por lo que beber agua puede ayudar a eliminar las bacterias que causan caries. Pruebe con el agua del grifo, que muchas veces tiene flúor.

¿Cuida de un ser querido que es una persona mayor o incapacitada?

Siga los consejos anteriores sobre el cuidado diario de la salud bucal y las visitas regulares al dentista. También es útil encontrar un dentista que se especialice en el cuidado de personas mayores e incapacitadas. Visite [myCigna.com](https://www.mycigna.com) si necesita ayuda para encontrar un dentista.

1. "Aging and Dental Health". Mouth Healthy, American Dental Association, www.mouthhealthy.org/en/az-topics/a/aging-and-dental-health. 2. "Adults over 60". Mouth Healthy, American Dental Association, www.mouthhealthy.org/en/adults-over-60/concerns. 3. Raypole, Crystal. 5 Toothbrushing FAQs. 1 de abril de 2019, www.healthline.com/health/how-long-should-you-brush-your-teeth-2. 4. Higuera, Valencia. Is It Best to Floss Before or After Brushing Your Teeth? 16 de diciembre de 2019, www.healthline.com/health/dental-and-oral-health/floss-before-or-after-brushing.

Contigo paso a paso.®



Ofrecido por: Cigna Health and Life Insurance Company, Connecticut General Life Insurance Company o sus afiliadas.

Este documento es proporcionado por Cigna únicamente con fines informativos para promover la salud de los clientes. No constituye asesoramiento médico ni tiene por objeto reemplazar el cuidado dental apropiado brindado por un dentista. Cigna no asume responsabilidad alguna por ninguna circunstancia que surja del uso, el uso indebido, la interpretación o la aplicación de ninguna información proporcionada en este documento. Consulte siempre a su dentista para que le haga las recomendaciones apropiadas de exámenes, tratamientos, pruebas y servicios de cuidado de la salud.

Todos los productos y servicios de Cigna son brindados exclusivamente por subsidiarias operativas de Cigna Corporation, o a través de ellas, que incluyen a Cigna Health and Life Insurance Company, Connecticut General Life Insurance Company, Cigna Behavioral Health, Inc. y HMO subsidiarias o compañías de servicios subsidiarias de Cigna Health Corporation. El nombre de Cigna, el logo y otras marcas de Cigna son propiedad de Cigna Intellectual Property, Inc.

947832SP 12/20 © 2020 Cigna. Parte del contenido se suministra bajo licencia.