



# SALUD BUCAL en la **ADULTEZ**

*A medida que uno se hace mayor, resulta aún más importante cuidar la salud de la boca y los dientes*

## **Consejos para mantener la salud bucal**

- Sumar a su alimentación más **frutas y verduras**. También, alimentos con **calcio**, como quesos, leche, pescados como la sardina, porotos de soja, lentejas, entre otros.
- Evitar el alcohol y las bebidas azucaradas, como las gaseosas
- El tabaco puede afectar también la salud bucal. **Nunca es tarde para dejar de fumar**
- Es importante **no esperar a sentir dolor o molestias** para consultar en Odontología. De esta manera, pueden prevenirse o detectarse tempranamente caries o enfermedades en las encías

## **MITO:**

*"Todo el mundo necesitará dentadura postiza en algún momento de su vida"*

Con un **buen cepillado**, el **uso de hilo dental** y la **visita periódica al dentista**, los dientes **pueden conservarse durante toda la vida**

# *Si usted ya usa prótesis dental removible, debe saber que:*

- Al estar hecha de un material con poros, puede acumular **hongos y bacterias** que causan lesiones o irritaciones en el paladar y en las encías. Por eso, es importante **limpiarla después de cada comida**

- Puede lavarla con **jabón neutro** y un **cepillo** para prótesis o para uñas

- Dura alrededor de 5 años, después de los cuales suelen quedar grandes. Esto puede provocar incomodidad al hablar y comer y lesiones que es necesario controlar

- Si siente la **boca seca**, puede ser por efecto de alguna medicación o porque debe **consumir más agua**

## **Dónde consultar en forma gratuita:**

INSTITUTO ODONTOLÓGICO PROVINCIAL

Rosario de Santa Fe 374 - Tel. 0351 4342437

[institutoodontologicocba@gmail.com](mailto:institutoodontologicocba@gmail.com)

DIRECCIÓN GENERAL  
DE ADULTOS MAYORES



INSTITUTO ODONTOLÓGICO  
PROVINCIAL

Ministerio de  
**DESARROLLO  
SOCIAL**

Ministerio de  
**SALUD**



GOBIERNO DE LA PROVINCIA DE  
**CÓRDOBA**



**ENTRE  
TODOS**