

An Initiative between *GlaxoSmithKline*
and the *American Dental Association*

Oral Longevity™



A Healthy Mouth
for Life

www.orallongevity.ada.org

If you want to feel good, stay healthy and look great throughout life, you might be surprised what a difference a healthy mouth makes. By adopting healthy habits at home, making better choices about diet and lifestyle and seeking regular professional dental care, many older adults are keeping their teeth, staying healthier and looking better than ever.

Why Your Teeth are Important

Your teeth are important for speaking, chewing, digestion, smiling and appearance. And, your teeth are never too old to be repaired or replaced. If you don't maintain your natural teeth or replace teeth that are lost, your overall health can suffer. If you've lost some or all of your natural teeth, your dentist can make removable dentures, but they aren't the only way to replace missing teeth anymore. Dental implants are a new option that many older adults are choosing. Maintaining well-fitting dentures, partial dentures, bridges or implants will help you eat right, feel better, and look great.

The Mouth/Body Connection

There is a connection between a healthy mouth and a healthy body. Bleeding gums, visible root surfaces and loose teeth are not normal at any age. These are usually signs of an infection called *periodontal (gum) disease*. Increasing medical evidence suggests that an unhealthy mouth may worsen serious medical problems, like heart disease, stroke and diabetes. Simply said, we know that oral health is important for overall health and vice versa.

Periodontal disease is caused by the bacteria in dental plaque, which if not removed through daily tooth brushing and flossing, results in red or swollen gums that bleed easily. If plaque remains on teeth too long, a hard deposit called tartar or calculus forms. This deposit is removed by your dental hygienist or dentist when your teeth are professionally cleaned. Left untreated, periodontal disease can destroy the gum tissues and bone around your teeth and eventually teeth can be lost. Periodontal infections can be serious and can affect not only the mouth, but potentially your overall health.

Taking Care of Your Teeth

Brushing and flossing your teeth is just as important now as it was when you were younger. Making the choice to practice good oral hygiene at home every day will make a big difference in how you look and feel.

Brush your teeth twice a day with an ADA-accepted fluoride toothpaste. Choose a toothbrush with soft bristles. Harder bristles can wear away your enamel and damage your teeth and gums. If you have limited ability to move your shoulders, arms and hands you might benefit from using an electric toothbrush. The handle is larger, which makes it easier to hold, and the powered brush does a lot of the fine movement needed to assist with cleaning your teeth.

Clean between teeth daily with floss or another interdental cleaner. Floss holders are designed to make it easier to use floss between your teeth. Special interdental cleaners, such as picks, brushes or sticks may also work effectively for you.

Talk to your dentist about what types of oral care products will be most effective for you. The ADA Seal on a product is your assurance that it has met ADA criteria for safety and effectiveness. Look for the ADA Seal on oral hygiene products including fluoride and desensitizing toothpastes, toothbrushes, floss, interdental cleaners, oral irrigators, and mouth rinses.

Replace your toothbrush every three or four months, or sooner if the bristles become frayed. A worn toothbrush will not do a good job of cleaning your teeth



The ADA Seal on a product is your assurance that it has met ADA criteria for safety and effectiveness.

Bacteria stick to your teeth and also to full or partial dentures. If you wear dentures, cleaning them on a daily basis is very important.

- Generally, dentists say to take your dentures out of your mouth for at least four hours every day. It's best to remove your full or partial dentures at night. To stay healthy, the lining of your mouth needs to rejuvenate after prolonged contact with dentures. Your own dentist will provide you with instructions about how long your dentures may be worn each day.
- Denture cleaning products like denture cleansers and overnight soaking solutions, help keep dentures fresh and clean.

Making Smart Choices

Making wise food and beverage choices is good for your entire body as well as for maintaining healthy teeth and gums.

Drink water. Consuming optimally fluoridated water throughout life helps prevent tooth decay no matter how old you are. If you choose bottled water, check the label for the fluoride content. Or, contact the company if the fluoride content is not shown on the label and ask what level of fluoride the water contains. Talk to your dentist about what's best for you.

If you are a smoker, the sooner you make the choice to **quit smoking** the better. Smoking increases problems with gum disease, tooth decay and tooth loss, affects healing after dental procedures and retention of dental implants. There are tobacco cessation programs, over-the-counter products and prescription medications that your dentist may prescribe or recommend that can help you quit.

Visiting the Dentist

Visit your dentist regularly for a complete dental checkup that includes an oral cancer exam. This is equally important for people who wear complete dentures. Oral cancer doesn't care whether or not you have natural teeth.

Oral cancer is more common than you may think, and older adults may be at a greater risk. As with other cancers, early detection saves lives. And dentists are the most skilled at detecting oral cancer early as a part of every routine checkup. Open sores, white or reddish patches, and other changes in the lips, tongue and lining of the mouth may be signs of oral cancer or other potentially serious diseases. You should contact your dentist if any of these conditions last 14 days or longer.

Your dentist can also evaluate any problems that your medications may create for your mouth. Saliva is one of our most precious natural resources for good oral health throughout life. Dry mouth is often an unwanted side effect of many important and life-saving drugs that are commonly taken by older adults. Common medications that cause dry mouth are:

- High blood pressure medications, such as water pills
- Cholesterol lowering drugs
- Pain medications, sedatives and muscle relaxants
- Anxiety, depression and most other psychiatric medications
- Allergy and asthma medications
- Seizure medications
- Medications for Parkinson's and Alzheimer's diseases

If you have dry mouth, talk to your dentist about ways to reduce the symptoms and maintain good oral health, for example, using an over the counter mouthwash or spray that can help moisten your mouth.

Bring these to your dental checkup:

- An up-to-date list of your medications including vitamin supplements
- An up-to-date list of your medical conditions and allergies.
- Information about your health care providers, including all of your doctors and their phone numbers and your previous dentist (if applicable).
- Information about your emergency contacts.
- Your dental insurance or Medicaid cards.
- Your dentures or partials, even if you don't wear them.



Una Boca Sana
para Toda la Vida

Si usted quiere sentirse bien, mantenerse sano y lucir sensacional durante toda su vida, le sorprenderá saber la diferencia que significa tener una boca sana. Al adoptar hábitos saludables en el hogar, al elegir una mejor dieta y un mejor estilo de vida y al buscar atención dental profesional en forma regular, muchos adultos mayores ahora están conservando sus dientes, se están manteniendo más sanos y están luciendo mejor que nunca.

Por Qué sus Dientes Son Importantes:

Sus dientes son importantes para hablar, masticar, digerir, sonreír y para su apariencia. Y, sus dientes nunca son demasiado viejos como para no ser reparados o reemplazados. Si usted no mantiene sus dientes naturales o si no reemplaza los dientes que ha perdido, esto puede afectar a su salud en general. Si ha perdido algunos o todos sus dientes naturales, su dentista puede hacerle prótesis removibles, pero éstas ya no son la única manera de reemplazar los dientes perdidos. Los implantes dentales son una nueva opción que muchos adultos mayores están eligiendo ahora. El mantenimiento de las prótesis removibles completas o parciales que ajustan bien, de los puentes o de los implantes le ayudará a comer bien, a sentirse mejor y a lucir fenomenal.

La Conexión Boca/Cuerpo

Existe una conexión entre una boca sana y un cuerpo sano. No es algo normal a ninguna edad tener unas encías que sangran, tener superficies radiculares visibles y dientes sueltos. Por lo general estos son signos de una infección llamada enfermedad periodontal (de la encía). Existe una creciente evidencia médica que sugiere que una boca insalubre puede agravar los problemas médicos serios, tales como las enfermedades cardíacas, la apoplejía y la diabetes. Mejor dicho, sabemos que la salud bucodental es importante para la salud general y vice versa.

La enfermedad periodontal es causada por las bacterias de la placa dental, la que si no se elimina a diario mediante el cepillado y el uso de la seda dental, resulta en una encía enrojecida o inflamada ue sangra fácilmente. Si la placa permanece en los dientes por mucho tiempo se forma un depósito duro llamado tártaro o cálculo dental. Este depósito es eliminado por su higienista dental o por su dentista cuando le hacen una limpieza dental profesional. Si se deja sin tratar, la enfermedad periodontal puede destruir los tejidos de la encía y del hueso que rodea a los dientes y por último puede llevar a la de dientes. Las infecciones periodontales pueden ser graves y pueden afectar no sólo a la boca sino que también a su salud general.



El Cuidado de Sus Dientes

El cepillado y el uso de la seda dental es tan importante ahora como cuando usted era más joven. La decisión de practicar una buena higiene bucal todos los días en casa influirá enormemente en cómo se ve y cómo se siente.

Cepille sus dientes dos veces al día con un dentífrico fluorado aprobado por la ADA. Escoja un cepillo de dientes con cerdas suaves. Las cerdas duras pueden desgastar el esmalte y dañar los dientes y la encía. Si usted tiene una capacidad limitada para mover los hombros, los brazos y las manos, le podría convenir el uso de un cepillo eléctrico. El mango es más grande, por lo que es más fácil tomarlo y el cepillo, activado por energía eléctrica, hace varios de los finos movimientos que se requieren para ayudarlo con la limpieza de sus dientes.

Limpie todos los días entre sus dientes con seda dental o con otro artículo de limpieza interdental. Los portasedas o portahilos dentales están diseñados para facilitar el uso de la seda entre sus dientes. Con artículos especiales de limpieza interdental, tales como los mondadientes, los cepillos interdenciales o los palillos dentales también se puede conseguir un resultado eficaz.

Converse con su dentista sobre qué tipos de productos para el cuidado de la boca pueden ser más eficaces en su caso. El Sello de la ADA en un producto es su garantía de que cumple con los criterios de la ADA respecto a seguridad y eficacia. Busque el Sello de la ADA en los productos de higiene bucal incluyendo los dentífricos fluorados y los insensibilizadores, los cepillos de dientes, la seda dental, los artículos de limpieza interdental, los irrigadores bucales y los colutorios.

Cambie su cepillo dental cada tres o cuatro meses, o antes si las cerdas ya están dañadas. Un cepillo gastado no servirá para limpiar bien sus dientes.



El Sello de la ADA en un producto es su garantía de que cumple con los criterios de la ADA respecto a seguridad y eficacia.

Las bacterias se pegan a sus dientes y también a las prótesis completas o parciales. Si usted usa dentaduras postizas, es muy importante que las limpie todos los días.

- Por lo general, los dentistas dicen que se saque las dentaduras postizas de la boca al menos por cuatro horas al día. Es mejor que se retire las dentaduras removibles completas o parciales durante la noche. Para mantenerse sana, la mucosa de revestimiento de su boca necesita rejuvenecerse después de un contacto prolongado con las dentaduras artificiales. Su propio dentista le dirá por cuánto tiempo puede usar sus prótesis removibles cada día.
- Los productos de limpieza para las dentaduras postizas tales como los detergentes para dentaduras artificiales y las soluciones para remojarlas durante la noche, ayudan a mantener las prótesis dentales frescas y limpias.

Eligiendo en Forma Inteligente

Elija comidas y bebidas en forma sensata porque es bueno para todo su cuerpo así como para mantener los dientes y las encías sanos.

Beba agua. Consumir agua óptimamente fluorada durante toda la vida ayuda a prevenir las caries dentales, sin importar cuán anciano sea usted. Si elije agua embotellada, revise la etiqueta para ver el contenido de fluoruros. O contacte a la compañía si no se indica el contenido de fluoruros en la etiqueta y pregunte qué nivel de fluoruros contiene el agua. Converse con su dentista sobre qué es más conveniente para usted.

Si usted es un/a fumador/a, mientras más pronto decida dejar de fumar tanto mejor. Al fumar aumentan los problemas con las enfermedades de las encías, con la caries dental y con la pérdida de dientes, además afecta la cicatrización

después de los procedimientos dentales y la retención de los implantes dentales. Hay programas de cese del tabaquismo, hay productos que se venden sin receta y medicamentos con receta que su dentista puede recetar o recomendar para ayudarlo a dejar de fumar.

Yendo al Dentista

Vaya al dentista en forma regular para una revisión dental completa que incluya un examen de detección de cáncer oral (de la boca). Esto es igualmente importante para la gente que usa prótesis removibles completas. Al cáncer oral no le importa si usted tiene o no tiene dientes naturales.

El cáncer oral es más común de lo que usted se imagina y los adultos mayores pueden estar a un mayor riesgo de sufrirlo. Como con otros tipos de cáncer, una detección temprana puede salvar una vida. Y los dentistas son los más preparados para detectar el cáncer oral en forma precoz como parte de cada revisión de rutina. Las llagas abiertas, las manchas blancas o rojizas y otros cambios en los labios, en la lengua y en la mucosa de revestimiento de la boca pueden ser signos de cáncer oral o de otras enfermedades potencialmente graves. Usted debe consultar a su dentista si alguna de estas condiciones persiste por 14 días o más.

Su dentista también puede evaluar cualquier problema que sus medicamentos puedan causar en su boca. La saliva es uno de nuestros recursos naturales más valiosos para mantener una buena salud bucodental durante toda la vida. La boca seca es a menudo un efecto secundario indeseado de muchos fármacos importantes que pueden salvar la vida y que son utilizados comúnmente por los adultos mayores. Los medicamentos más comunes que causan una boca seca son:

- Los medicamentos para la hipertensión arterial, tales como los diuréticos
- Los fármacos para reducir el colesterol

- Los analgésicos, sedantes y relajantes musculares
- Los medicamentos para la ansiedad, para la depresión y la mayoría de los medicamentos psiquiátricos
- Los medicamentos para las alergias y el asma
- Los medicamentos para la epilepsia
- Los medicamentos para las enfermedades de Parkinson y de Alzheimer

Si usted tiene una boca seca, consulte a su dentista sobre la forma de reducir los síntomas y de mantener una buena salud bucal, por ejemplo, usando un colutorio o un atomizador que puedan ayudar a humedecer su boca y que se venden sin receta.

**Lleve todo esto para su revisión dental:
(esto podría estar en una caja)**

- Una lista actualizada de sus medicamentos incluyendo los suplementos vitamínicos, los remedios a base de hierbas y los fármacos comprados sin receta.
- Una lista actualizada de sus condiciones médicas y de sus alergias.
- Información sobre sus proveedores de atención sanitaria, incluyendo a todos sus médicos con sus números de teléfono y a su dentista anterior (si procede).
- Información sobre sus contactos de emergencia.
- Sus tarjetas de seguros dentales o de Medicaid.
- Sus prótesis removibles completas o parciales, aún si no las usa.

© 2007 American Dental Association. All rights reserved.

Permission is granted to download, print and photocopy this brochure for individual personal, non-commercial purposes. Any other use, duplication or distribution of this brochure that is not otherwise permitted by statute requires prior written permission of the American Dental Association.

© 2007 Asociación Dental Americana. Todos los derechos reservados.

Se otorga permiso para descargar, imprimir y fotocopiar este folleto con propósitos personales individuales sin fines de lucro. Cualquier otro uso, copia o distribución de este folleto que no estén autorizados por estatuto requieren un permiso previo por escrito de la Asociación Dental Americana.