

SEPTIEMBRE 2026

ENVEJECIMIENTO SALUDABLE Y SALUD BUCAL

**PROTEJA SU SONRISA
DURANTE TODA LA
VIDA**



Bienvenido a la edición de septiembre de 2026 del Boletín de Salud Bucal de CareGuard.

Septiembre se reconoce como el Mes del Envejecimiento Saludable, que destaca la importancia de las decisiones saludables que favorecen el bienestar durante toda la vida.

La salud bucal cumple una función esencial en el envejecimiento saludable. Los dientes y las encías sanos favorecen una nutrición adecuada, el habla clara, la confianza social y la calidad de vida.

El boletín de este mes ofrece recomendaciones prácticas y basadas en evidencia para ayudar a los adultos a mantener una buena salud bucal a medida que envejecen.

POR QUÉ IMPORTA LA SALUD BUCAL AL ENVEJECER

Envejecer no significa perder los dientes naturales.

Con una buena atención preventiva y hábitos diarios saludables, muchos adultos pueden conservar una sonrisa sana durante toda la vida.

Con la edad pueden aparecer cambios que afectan la salud bucal, entre ellos:

- Sequedad bucal causada por ciertos medicamentos
- Mayor riesgo de caries
- Retracción de las encías
- Mayor sensibilidad dental
- Dificultad para limpiar alrededor de restauraciones o aparatos dentales

Comprender estos cambios ayuda a tomar medidas para proteger la salud bucal.



info@careguard-initiative.org

HÁBITOS SALUDABLES PARA UN ENVEJECIMIENTO SALUDABLE

La prevención diaria sigue siendo la mejor defensa contra las enfermedades bucales.

- ✓ Cepíllese dos veces al día con pasta dental con flúor.
- ✓ Use hilo dental o limpie entre los dientes todos los días.
- ✓ Manténgase hidratado durante el día.
- ✓ Consuma una dieta equilibrada rica en calcio y vitaminas.
- ✓ Evite los productos de tabaco.
- ✓ Visite regularmente a un profesional dental para exámenes y limpiezas preventivas.

Los hábitos saludables practicados de manera constante ayudan a conservar los dientes naturales y favorecen el bienestar general.



CÓMO CONTROLAR LA SEQUEDAD BUCAL

La sequedad bucal es más frecuente con la edad y puede aumentar el riesgo de caries.

Para mantener una boca saludable:

- Beba agua con regularidad.
- Limite las bebidas azucaradas.
- Mastique chicle sin azúcar si es apropiado.
- Consulte con su profesional de la salud sobre los efectos secundarios de sus medicamentos.
- Mantenga una excelente higiene bucal diaria.

La saliva saludable ayuda a proteger los dientes al eliminar restos de alimentos y neutralizar los ácidos.

¿SABÍA QUE...?

- Muchos adultos conservan sus dientes naturales de por vida con una prevención adecuada.
- La sequedad bucal puede aumentar el riesgo de caries.
- La enfermedad de las encías no es una parte normal del envejecimiento.
- Las visitas preventivas siguen siendo importantes durante toda la edad adulta.

LA NUTRICIÓN FAVORECE LA SALUD BUCAL

Los alimentos nutritivos ayudan a mantener dientes y encías saludables.

Elija:

- Frutas y verduras frescas
- Lácteos o alternativas ricas en calcio
- Proteínas magras
- Granos integrales
- Agua

Limite:

- Bocadillos azucarados
- Caramelos pegajosos
- Bebidas endulzadas
- Comer frecuentemente entre comidas

Una dieta saludable favorece tanto la salud bucal como la salud general.

MITO Y REALIDAD

MITO

“Perder los dientes es simplemente parte de envejecer”.

REALIDAD

La pérdida dental no es inevitable. La higiene diaria, una alimentación saludable y la atención preventiva regular pueden ayudar a conservar los dientes naturales durante toda la vida.

RECURSOS COMUNITARIOS

Puede encontrar servicios dentales preventivos asequibles a través de:

- Centros de Salud Calificados Federalmente (FQHC)
- Centros de salud comunitarios
- Clínicas de facultades de odontología
- Departamentos locales de salud pública
- Programas comunitarios de salud para adultos mayores
- Programas dentales de Medicaid, cuando estén disponibles para personas elegibles

El acceso a la atención preventiva favorece un envejecimiento saludable y mejora la calidad de vida.



RETO DE LA SONRISA SALUDABLE DE ESTE MES

ESTE MES, TOME MEDIDAS SENCILLAS PARA PROTEGER SU SONRISA.



BEBA MÁS AGUA TODOS LOS DÍAS



CEPÍLLESE LOS DIENTES DOS VECES AL DÍA



LIMPIE ENTRE LOS DIENTES TODAS LAS NOCHES



PROGRAME UN EXAMEN DENTAL PREVENTIVO SI LE CORRESPONDE



ANIME A UN FAMILIAR A PRIORIZAR SU SALUD BUCAL

Los hábitos saludables de hoy favorecen sonrisas sanas durante muchos años.

