

PUBLIRREPORTAJE

EL EXPERTO OPINA

DOCTOR EDUARDO ANITUA. CIRUJANO-DENTISTA E INVESTIGADOR

El cuidado de la salud oral en los mayores

La pérdida de dientes y las enfermedades periodontales son algunos de los principales problemas de salud oral que afectan a las personas de mayor edad. Los avances de la odontología permiten solucionar o mitigar en gran medida muchos de estos problemas, pero la prevención y la adopción de hábitos de vida saludable siguen siendo factores clave.

Dr. Anitua, ¿qué aspectos condicionan la salud oral de las personas mayores?

Cada vez hay más personas viviendo hasta edades avanzadas, pero no solo se vive más tiempo, sino que, además, muchos de los mayores en la actualidad gozan de una vida más saludable y activa. No obstante, en términos generales, los pacientes mayores presentan tasas más elevadas de enfermedades crónicas, que en numerosas ocasiones requieren del uso de medicación de forma continuada. Bien sea directa o indirectamente, muchas de estas patologías y medicamentos pueden tener efectos secundarios sobre la salud oral.

Por otra parte, con el paso de los años, los dientes van sufriendo deterioro, desgaste, así como diversas patologías y percances, que pueden llevar a la pérdida dentaria. Además de los dientes, otras estructuras, como las glándulas salivares o la propia mucosa oral, al ir envejeciendo cumplen peor su función, haciendo a los pacientes mayores más susceptibles de presentar diferentes problemas bucodentales.

¿Qué problemas bucodentales son más frecuentes en los mayores?

La pérdida de dientes es el problema de salud oral más común entre la población de mayor edad, bien sea originada por caries dental, problemas de las encías, traumatismos, bruxismo u otras causas. Uno de cada cuatro pacientes mayores de 65 años y siete de cada diez por encima de 90 años presentan edentulismo total, es decir, la ausencia de todos sus dientes.

Por otro lado, la caries y la enfermedad periodontal son más prevalentes también entre las personas de mayor edad, fundamentalmente por una mala higiene bucodental, por factores alimentarios o por alteraciones de la salivación. Como decíamos anteriormente, las glándulas salivares se vuelven menos eficaces con los años, así como por algunas enfermedades y medicamentos, que disminuyen tanto la calidad como la cantidad de saliva. Además de sensación de sequedad bucal, este déficit salival hace que la mucosa oral sea más delicada y susceptible a presentar úlceras o rozaduras, o



padecer infecciones oportunistas como, por ejemplo, la candidiasis, que es el tipo más común de infección por hongos a nivel oral.

Por último, muchos problemas orales en los pacientes mayores se relacionan con el uso de prótesis antiguas o mal ajustadas, que dificultan la alimentación, generan molestias y afectan notablemente a la calidad de vida.

¿Existe solución para estos problemas?

El avance de la odontología en las últimas décadas permite solucionar o mitigar en gran medida muchos de los problemas de salud bucodental en los pacientes mayores. Por ejemplo, gracias al desarrollo tecnológico y de nuevos materiales, dientes dañados por caries o enfermedad de las encías, que hasta hace unos años no se podían

conservar, hoy en día pueden preservarse de forma más predecible. En lo que refiere a la reposición de los dientes perdidos, la implantología actual permite que las personas mayores puedan disponer de nuevo de dientes fijos, incluso en pacientes con poco volumen de hueso, con lo que podemos recuperar funciones como la masticación y corregir la deglución atípica.

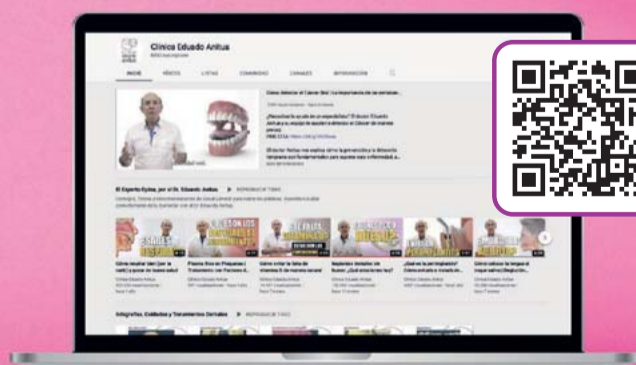
Hay que señalar que la recuperación de la función salival sigue siendo un reto para la medicina, aunque los productos que se emplean para reducir la falta de saliva y las molestias que genera han ido mejorándose. Con el paso de los años, también es muy frecuente que personas adultas empiecen a respirar por la boca, generando esa sensación de sequedad bucal, en especial durante la noche. Es sencillo corregirlo, reeducando la respiración oral para que tengamos una respiración 100% nasal, tanto durante el día como durante la noche.

¿Qué recomendaciones puede dar a los pacientes mayores para cuidar su salud oral?

En todos los pacientes, sean mayores o no, las visitas periódicas al dentista son fundamentales para detectar precozmente problemas en los dientes, en las mucosas u otras estructuras orales. Igualmente, la higiene bucodental y de las prótesis debe ser minuciosa. También es recomendable reponer la ausencia de piezas dentarias mediante implantes dentales.

Sin duda, la dieta es clave para los pacientes mayores y esta debe ser variada, rica en productos frescos, evitando los alimentos procesados y aquellos con alto contenido en azúcares y sal. Finalmente, quisiera señalar que evitar el tabaco, reducir el consumo de alcohol, mantener actividad física y mental, y llevar un estilo de vida saludable, contribuye a disfrutar de una mejor salud oral, a un incremento en la longevidad y, sobre todo, a una mayor calidad de vida en general.

RPS: 220/19



Visita nuestro canal de
YouTube

y descubre nuestros consejos de salud en formato vídeo.

