

LA SALUD ORAL DE NUESTROS ADULTOS MAYORES

DR. ALEJANDRO AZOFEIFA UJUETA *

El envejecimiento es un proceso totalmente normal, pero si duda debemos de vivirlo plenamente sobre todo con mucho bienestar físico, social y emocional.

Costa Rica en los últimos años ha cambiado significativamente en varios aspectos con respecto a la salud, uno de ellos es el aumento de la población adulta. Esta se da significativamente por varias causas como es el aumento en la expectativa de vida con un promedio de 78,5 años, colocando a nuestro país muy por encima de países desarrollados y con indicadores sobresalientes en América Latina.

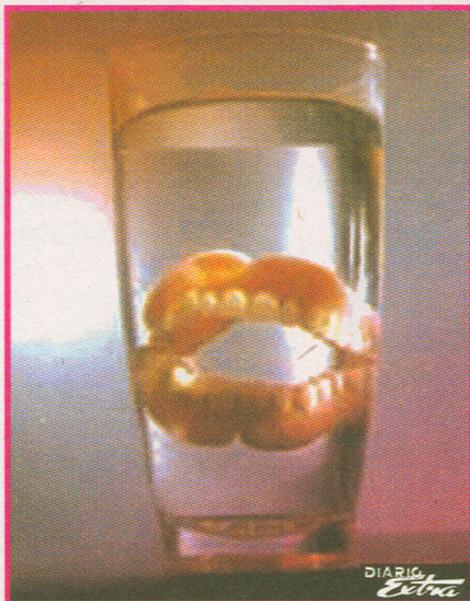
Pero sin duda esto nos propone varios retos a los encargados de la salud y sobre todo a nuestra población.

Se estima que más de un 50 % de población adulta, ya ha perdido una o varias piezas dentales. Esto sin duda nos alarma muchísimo, ya que estamos limitando las funciones de todo el sistema oral.

Recordemos que la principal enfermedad de pérdida de los dientes es la caries y de segundo es la enfermedad periodontal (encías), esta última es muy característica en esta población "adulto mayor". Y ambas se deben principalmente a un problema de higiene oral.

Ahora bien, que pasa si empezamos a perder piezas dentales a muy temprana edad. Bueno estaremos perdiendo en los tres factores de bienestar (físico, social y emocional). Las cuales son las metas trazadas para cuando lleguemos a tener la edad de Oro.

Uno de los principales padecimientos que tiene nuestro adulto mayor empieza desde la boca, si este pierde piezas dentales, la función de masticación será muy deficiente ya que no se formará un bolo alimentario adecuando y este tendrá que tragarse los alimentos forzan-



do así la función del sistema digestivo y toda la gama de padecimientos que conlleva. En consecuencia este optará por consumir alimentos blandos y que son fáciles de tragar, evitando así alimentos como carnes, frutas y verduras que le incomodan. Es importante, destacar este punto ya que consecuentemente esto acarreará limitar el consumo de cierto tipo de alimentos de alto valor nutritivo, por ende podríamos estar ocasionando un desbalance a mediano y largo plazo de tipo nutricional.

Otro punto es la parte del habla, las personas que pierden piezas antes de tiempo (principalmente las piezas anteriores), no podrán pronunciar adecuadamente y aparecerán silbidos y otras incorrecciones al hablar.

Y por ultimo la más importante es la parte

estética, ya que en algunos casos no van querer salir porque no se sienten cómodos con su presentación, causando un problema de autoestima, lo que a la larga puede producir depresión.

Una fonación alterada y una estética comprometida producen también problemas de tipo interpersonal y de integración social.

Los avances tecnológicos y de materiales dentales ofrecen varias opciones para rehabilitar este problema, entre los cuales se pueden nombrar los implantes dentales, puentes, coronas, prótesis parciales o totales, entre muchas otras más. Pero recordemos que el hecho de solucionar este problema no es sinónimo de que nos podemos olvidar de los cuidados orales, es más el hecho de tener rehabilitada nuestra boca es por lo que debemos tener el doble de cuidado.

Una de las dificultades que notamos en nuestros consultorios es el hecho, de que la mayoría de adultos mayores acuden a la consulta con algún encargado o familiar, por ende esta persona debe disponer de su tiempo para acompañarlo.

Esta persona muchas veces no acude al centro médico- odontológico por falta de tiempo o por accesibilidad, pero esto no es excusa por abandonar y dejar que se deteriore la salud oral. Por lo que hacemos un llamado a la población que está a cargo del "adulto mayor" para que por lo menos visiten al centro de salud-Odontológico más cercano para ser valorados íntegramente y así evitar muchas consecuencias con solo un examen oral periódicamente.

Nuestro gremio cree incondicionalmente que toda enfermedad en la boca se puede evitar con educación y prevención. Pero sin duda la sociedad tendrá que poner de su parte para mejorar su condición de salud.

Y esto es simplemente el instrumento que necesitan las personas para poder llegar a

tener muchos años más y cumplir con los tres factores de bienestar.

Odontólogo General y MSc. Administración de Servicios de Salud

SIGNOS Y SÍNTOMAS ENFERMEDAD PERIODONTAL

- ▼ Las encías sangran al cepillarse los dientes.
- ▼ Encías rojas, inflamadas o dolorosas.
- ▼ Encías flojas y sueltas.
- ▼ Mal aliento persistente.
- ▼ Pus entre los dientes y las encías.
- ▼ Dientes sueltos o que se estén separando.
- ▼ Cambios en su mordida.
- ▼ Cambios en la adaptación de las dentaduras parciales (si las tuviera)

CUIDADOS CON EL USO DE PRÓTESIS DENTALES:

Después de cada comida debe LAVAR las prótesis y la boca.

Las prótesis se deben limpiar, al menos una vez al día, con un cepillo dental y un poco de jabón líquido, para evitar la formación de sarro y hongos, después lavar bien con agua.

Conviene quitar las prótesis para dormir, para que las mucosas y tejidos descansen.

Mientras duerme, se deben conservar en un medio húmedo (vaso con agua), a la que puede añadir pastillas desinfectantes. Que su Odontólogo puede recomendarle.

Puede enviar sus consultas y comentarios al Colegio de Cirujanos Dentistas, al 256-3100 o Fax 257-3100 o bien puede ingresar a la página web: www.colegiodentistas.org