



Older Adults

Oral Health for those over 60

Good oral health habits and visiting the dentist can protect your gums, teeth, and wallet from mouth pain and costly, time-consuming procedures.

To maintain a healthy smile, practice these tips regularly:



Brush teeth 2X a day with fluorinated toothpaste



Floss once daily to clean hard to reach areas



Check your mouth regularly for sores



Clean and care for dental appliances, including mirrors and dentures



Drink plenty of water; manage dry mouth by limiting caffeine and tobacco use



Limit sugar sweetened drinks, snacks, candy, and cough drops



Schedule regular dentist visits:

Visit your dentist for regular preventative check-ups and speak to your dentist if you have any of the following:

- A toothache
- Temperature sensitivity
- Bleeding or sore gums
- Mouth sores
- Jaw pain or locking/ clicking
- Persistent bad breath
- Dry mouth
- Cracked or broken teeth



COLORADO
Department of Public
Health & Environment



School of Dental Medicine
UNIVERSITY OF COLORADO ANSCHUTZ MEDICAL CAMPUS



Adultos mayores

Salud bucal para los mayores de 60

Los buenos hábitos de salud bucal y las visitas al dentista pueden proteger las encías y los dientes del dolor bucal y la billetera de procedimientos costosos y prolongados.

Para mantener una sonrisa saludable, siga los siguientes consejos con regularidad:



Cepílese los dientes dos veces al día con pasta dental con fluoruro



Use hilo dental para limpiar áreas a las que es difícil llegar



Revise su boca con regularidad para detectar posibles llagas



Limpie y cuide los dispositivos mentales, como espejos y dentaduras postizas



Beba mucha agua, controle la sequedad de boca limitando el consumo de cafeína y tabaco



Limite el consumo de azúcar, las bebidas azucaradas, los refrigerios, los dulces y las pastillas para la tos



Programe visitas periódicas al dentista:

Vaya al dentista para hacerse controles preventivos periódicos y hable con él si sufre alguno de los siguientes síntomas:

- Dolor de dientes
- Sensibilidad a la temperatura
- Sangrado o encías irritadas
- Llagas
- Dolor y tensión en la mandíbula o chasquidos al abrir la boca
- Mal aliento persistente
- Boca seca
- Dientes agrietados o rotos



COLORADO
Department of Public
Health & Environment



School of Dental Medicine
UNIVERSITY OF COLORADO ANSCHUTZ MEDICAL CAMPUS