

# Como encontrar más información

## Recursos Dentales

- ◆ Red de información Washington 2-1-1  
Call 211, or visit [www.win211.org](http://www.win211.org)
- ◆ Página de recursos Parenthelp123  
<https://resources.parenthelp123.org/>
- ◆ Busca un Dentista ABC  
<http://abcd-dental.org/for-parent/find-an-abcd-dentist/>
- ◆ Programas Dentales Comunitarios  
<http://wacmhc.org/displaycommon.cfm?an=1&subarticlenbr=9>
- ◆ Clinicas Dentales de UW  
<http://www.dental.washington.edu/patient/patient-care-guide.html-0>
- ◆ Asociación de Clínicas Gratuitas  
<http://www.wafreeclinics.org/clinics.html>
- ◆ Asociación Dental del Estado de Washington  
<http://www.wadenturist.com/findadenturist.aspx>
- ◆ Coordinador Local CSHCN  
[www.doh.wa.gov/Portals/1/Documents/Pubs/970-141-CoordinatorList.pdf](http://www.doh.wa.gov/Portals/1/Documents/Pubs/970-141-CoordinatorList.pdf)
- ◆ Equipo Regional Maxilofacial  
[www.doh.wa.gov/YouandYourFamily/InfantsChildrenandTeens/HealthandSafety/ChildrenwithSpecialHealthCareNeeds/Partners/MaxillofacialTeams.aspx](http://www.doh.wa.gov/YouandYourFamily/InfantsChildrenandTeens/HealthandSafety/ChildrenwithSpecialHealthCareNeeds/Partners/MaxillofacialTeams.aspx)
- ◆ Línea para dejar de fumar  
[www.quitline.com](http://www.quitline.com)
- ◆ Directorio para dentistas del CSHCN  
<http://www.wsda.org/special-needs-directory/>
- ◆ Beneficios de Salud de Washington  
<http://wahbexchange.org/>
- ◆ Asistencia de Washington para Medicaid and Cuidados de Salud  
<http://www.hca.wa.gov/medicaid/pages/client.aspx>

**Healthy Communities**  
Washington

Partners promoting healthy  
people in healthy places

[www.doh.wa.gov/healthycommunities](http://www.doh.wa.gov/healthycommunities)



DOH 340-184 February 2016

Para personas discapacitadas, este documento está disponible en otros formatos. Para pedirlo, llame al 1-800-525-0127 (TDD/TTY 711).

## Salud Bucal Para Adultos Mayores



Tarjeta de Promoción de la Salud Bucal 13 de 13

# La buena salud comienza con una boca saludable.



## La prevención de caries y enfermedad de las encías comienza en casa.

La enfermedad de la encía no tratada puede ser un factor de riesgo de enfermedad de los pulmones y el corazón, ataques y diabetes.

La boca seca puede ser causada por medicamentos o problemas de la salud. Puede llevar a la formación de caries y dificultad para comer.

Para aliviar la boca seca, ingiera frecuentemente sorbos de agua con fluoruro, un producto sustituto de la saliva o pastillas sin azúcar. Infórmele a su dentista, médico o farmacéutico si tiene la boca seca.

Cepílese los dientes y las encías con un cepillo de cerdas suaves y pasta dental con fluoruro dos veces al día, después del desayuno y antes de ir a

dormir. Use hilo dental cada noche.

Limpie dientes, dentaduras, coronas y puentes diariamente con hilo dental, mondadientes o cepillos interdentes. Cepille dentaduras copletas o parciales después de cada comida y deje en agua durante toda la noche.

Beba agua potable que tenga un óptimo contenido de fluoruro. El fluoruro es seguro, eficaz y mantiene los dientes fuertes.

Visite a un dentista para exámenes dentales y estudios de cáncer de boca incluso si no tiene dientes y usa dentaduras. Los consultorios dentales privados, clínicas de salud comunitarias, centros para personas de la tercera edad y furgonetas móviles cuentan con dentistas.

Los cuidadores deben reforzar la higiene bucal diaria de adultos mayores que no pueden hacerlo por sí mismos.

Los alimentos con azúcar y almidón pueden causar caries. Coma estos alimentos a la hora de la comida. Entre comidas, coma frutas frescas, vegetales, queso o nueces.

Evite el consumo de alcohol y drogas recreativas. Las personas fumadoras son más propensas a sufrir una enfermedad de la encía y cáncer de boca que las personas no fumadoras. El consumo de alcohol con cigarrillo aumenta el riesgo de cáncer de boca.