**Programa de fomento de la salud oral en adultos mayores**

Introducción:

La salud oral influye de un modo relevante en la salud general. Las infecciones orales, en especial las periodontales, implican una inflamación sistémica de bajo grado con posible relación con la diabetes y enfermedades cardiovasculares, cerebrales, respiratorias y de otro ámbito, sobre todo en el adulto mayor.

Este programa nace con la intención de mejorar la salud oral en los adultos mayores, recuerda los posibles problemas bucodentales en esta etapa de la vida y cómo evitarlos para disfrutar de una buena salud oral y general.

La mayoría de las patologías bucodentales son prevenibles; sin embargo, algunas de ellas, como la caries y la enfermedad periodontal, continúan teniendo una alta prevalencia.

Marco epidemiológico:

La totalidad de los adultos mayores de 65 años presenta caries y sólo el 21% de los dientes afectados recibe el tratamiento adecuado. Según la Encuesta de Salud Oral en España 2020, el 100% de los adultos mayores de 65 años presenta caries, con un promedio de 15 dientes afectados, de los que sólo el 21% recibe tratamiento restaurador. Así mismo, 3 de cada 10 mayores necesitan prótesis multiunitaria urgente.

El cáncer oral es otro de los problemas bucodentales más frecuentes en el adulto mayor. El consumo de tabaco y alcohol, una mala alimentación o una prótesis mal ajustada, son algunos factores de riesgo que pueden provocar la aparición de este tipo de cáncer.

En cuanto a la enfermedad periodontal, en los últimos 25 años hemos asistido a una disminución importante de esta patología en adultos mayores, pasando del 56% de afectados en 1993 al 34% de afectados en la actualidad, lo que supone unos 2 millones de adultos mayores. Así mismo, las cifras de enfermedad periodontal severa han pasado del 17% al 11,5%.

El Libro Blanco de la Salud Bucodental 2023 recoge que continúa existiendo un gradiente etario para las limitaciones funcionales, ya que el 15% de los adultos mayores manifiesta tener problemas a la hora de comer o masticar. Las principales variables limitantes en la calidad de vida oral continúan siendo el dolor y las limitaciones funcionales para comer y/o masticar. Para 2 de cada 10 encuestados, la situación bucodental condiciona su calidad de vida oral de manera muy clara, especialmente en los adultos mayores.

Repercusión económica de las patologías bucodentales:

La salud bucodental es un importante problema de salud pública en Europa y las enfermedades bucodentales tienen considerables efectos negativos en la calidad de vida de las

personas. Los resultados de programas europeos de salud pública indican que resulta rentable invertir en programas sencillos de prevención; por lo tanto, la mejora de la salud bucodental podría traducirse en una reducción del gasto sanitario.

Fundamentos:

Según la Federación Dental Internacional (FDI), el concepto de salud bucodental es muy extenso e incluye la capacidad de hablar, sonreír, oler, saborear, tocar, masticar, tragar y expresar emociones mediante expresiones faciales con confianza, sin dolor. Por ende, la promoción de la salud oral tiene un impacto positivo en la salud general y en la calidad de vida de las personas mayores,

Propósito:

Mejorar la salud oral y general en la población mayor.

Áreas Sanitarias:

Pontevedra y O Salnés, Vigo y Ourense, Verín y O Barco de Valdeorras, por ser la demarcación del Colegio profesional mentor del programa. La idea de este proyecto es extenderlo a otras áreas sanitarias de Galicia sobre la base del desarrollo del programa.

Objetivos:

1. Aportar información sobre la importancia de la salud oral en sí misma y en relación con la salud general a través de charlas divulgativas
2. Mejorar la salud oral de los adultos mayores mediante talleres de higiene bucodental

Población:

- Adultos mayores de residencias para mayores mayores en Pontevedra y Ourense.
- Personal relacionado con el cuidado y atención de los mayores en dicha residencia.

Duración del programa:

La duración del programa será de 12 meses prorrogables.

Material y métodos del programa:

Se entregará un breve cuestionario a cada adulto mayor participante en el programa para evaluar la funcionalidad y el estado de salud bucodental al inicio y final del programa. Las variables registradas al inicio se comparará con las del final.

Experiencia de aprendizaje:

Las adultos mayores que participen en el programa serán capaces de conocer los beneficios del cuidado de la salud oral mediante el aprendizaje de conceptos sencillos.

Las personas relacionadas con la atención a los adultos mayores que participen en el programa serán capaces de mejorar aspectos relacionados con las áreas cognitiva, motriz y afectiva como:

- Conocer la relación entre las infecciones orales y la salud general
- Enumerar los cuadros sistémicos que podrían vincularse con las infecciones orales
- Reconocer los signos básicos de las infecciones orales más comunes: periodontitis y caries
- Indicar los procedimientos de prevención
- Realizar correctamente técnicas de higiene oral (uso del cepillo dental y elementos de higiene interdental y lingual), practicando las posiciones más funcionales para ayudar a los adultos mayores en su higiene oral
- Mantener en el tiempo los hábitos saludables aprendidos en este programa

Recursos humanos:

Odontólogos voluntarios del Colegio de Dentistas de Pontevedra y Ourense.

Recursos materiales:

- Informáticos multimedia
- Macromodelos para las instrucciones de higiene oral

Actividades a desarrollar:

a) Con el personal dedicado a la atención y al cuidado de los adultos mayores:

- Teórico: ponencia divulgativa sobre salud oral en los adultos mayores con tiempo para resolver dudas y preguntas

- Práctico: taller para aprender a realizar exploraciones orales básicas en las encías, mejillas, labios y lengua de los adultos mayores con el fin de detectar posibles signos de patologías como el cáncer oral.

b) Con los adultos mayores:

Taller motivacional con recomendaciones básicas y consejos como:

- Cepillarse los dientes, al menos, dos veces al día, con pasta dentífrica fluorada, durante dos minutos. Utilizar también cepillos interdentales o seda dental
- Realizar una correcta higiene de la prótesis dental, así como de las mucosas y dientes portadores de prótesis
- Combatir el síndrome de boca seca (xerostomía) manteniendo la boca húmeda, hidratando los labios y masticando caramelos sin azúcar
- Reducir la ingesta de azúcares y evitar el alcohol y el tabaco

- Mantener una dieta sana y equilibrada

---

**Dra Adriana Sanz Marchena**
Dra en Odontología
Presidenta
Colegio de Dentistas Pontevedra Ourense

**Dr Xermán Bugallo Sanz**
Médico Especialista en Medicina Preventiva
Coordinador de la Rede Galega De Promoción Da Saúde (Regaps)