

La Cazuela

ESPECIAL
FERIAS

■ GASTRONOMÍA ■ BEBIDAS ■ TURISMO ■ ESTILO DE VIDA



Salón Gourmets
**EXPERIENCIA
UNICA EN EL
PALADAR**

**FENAVIN
GRAN IMPULSO
PARA EL VIÑO
ESPAÑOL**



RESTAURANTE TEMPUS

HOMENAJE A LAS TIERRAS, AL ARTE Y AL TIEMPO

ENTREVISTA ESPECIAL CON
SU CREADOR LUIS ALBERTO KOURI



Carmencita

“Cien años dándole
sabor y color a tu
vida”

100

2023 · Año de la
Celebración



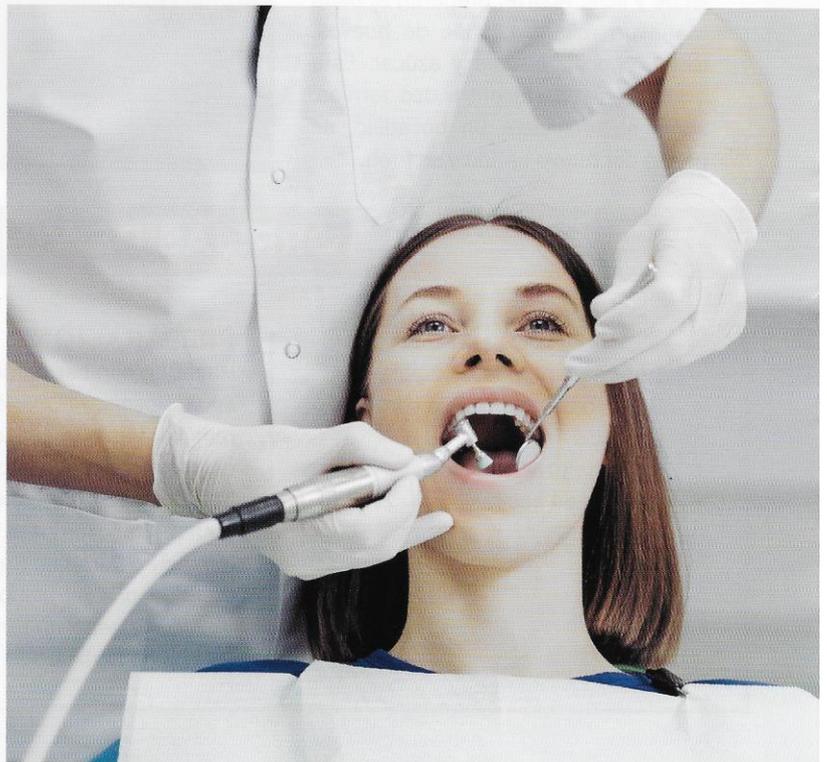


PARA VIVIR MÁS Y MEJOR

SEGÚN SE CUMPLEN AÑOS EL CUIDAR LA SALUD SE VUELVE UN HECHO IMPRESCINDIBLE. SIN EMBARGO, NO ES POSIBLE SENTIRSE BIEN CON LOS AÑOS, SI DENTRO DE LOS CUIDADOS NO SE INCLUYE LA BOCA. PERO ¿A QUÉ ASPECTOS SE DEBEN PRESTAR MAYOR ATENCIÓN PARA DISFRUTAR DE UNA BUENA SALUD BUCODENTAL?

Envejecer no es sinónimo de enfermar, pero sí conlleva un mayor riesgo de sufrir problemas en nuestra boca. Con los años en nuestra boca se producen: desgastes, retracción de las encías, disminución de la cantidad de la producción de saliva, entre otros cambios que nos van a predisponer a problemas como la caries y enfermedades de las encías.

Además, con los años, es más frecuente que se tomen diferentes medicamentos y, algunos de ellos, acentúan la disminución en la producción de saliva, que nos ayuda a evitar muchos trastornos orales. Asimismo, es habitual que falten algunas piezas dentarias y se sustituyen por prótesis fijas o de quitar y poner que requieren unos cuidados específicos.



¿A QUÉ ASPECTOS DEBEMOS PRESTAR MAYOR ATENCIÓN?

- Para mantener una buena higiene oral, cepillándonos los dientes después de cada comida y utilizando, para limpiar los espacios entre los mismos, seda dental y/o cepillos interproximales. Si se cepillan bien los dientes no habrá caries y se evitarán enfermedades de las encías.
- Acudir a revisiones con el dentista con más frecuencia para evitar problemas que puedan aparecer con la edad. Cuando antes se detecten, más sencilla será la solución y mejor se conservarán los dientes y encías.
- Llevar una dieta sana. Evitar el exceso de alimentos dulces.
- Beber agua en abundancia. Con los años disminuye la sensación de sed y es fácil deshidratarse sin darse cuenta.
- Usar cacao con protección solar para los labios. Los efectos negativos de la exposición solar se acumulan con los años, por lo que con la edad debemos extremar los cuidados de la piel y labios.
- Tener una vida activa. Realizar ejercicios adaptados a la edad. Mantener la vida social y realizar actividad mental. Todo esto redundará en una aptitud positiva y alejará el deterioro cognitivo y el desánimo que conducen al abandono de la salud.



DRA. ALICIA MIGUEL CALVO
C/Cavanilles 15. Madrid.
Tfno.: 915017780
www.aliciamiguel.es



- No fumar. Es perjudicial para la salud en general, favorece la sequedad oral y es causa de casi el 80% de los casos de cáncer oral y agrava las enfermedades de las encías.
 - Evitar el alcohol. Este favorece la escasez de saliva y provoca cáncer.
 - Vigilar los labios, mejillas, encías, lengua, paladar. Si nota cualquier herida o llaga que no desaparece en dos semanas, se debe consultar con el dentista. Muchas veces el cáncer oral se manifiesta de manera poco llamativa y puede pasar desapercibido si no estamos atentos.
 - Reponer las piezas dentarias que faltan. La ausencia de dientes hace que los que nos quedan estén más "sobrecargados", por lo que acortamos su duración. Además, si no se ocupan los espacios de los que faltan, la mordida se puede desordenar, se masticará peor, se tendrán dificultades para alimentarnos adecuadamente, nuestro sistema digestivo sufrirá por los alimentos mal triturados y perderemos gran parte del disfrute que supone la comida.
 - Si se utilizan prótesis dentales se debe extremar la higiene. Se debe asegurar que está bien ajustada y evitar comer alimentos duros o pegajosos. Ante cualquier molestia o cambio, consultar con tu dentista.
- Estos consejos ayudan a mantener la salud bucodental que con el paso de los años puede deteriorarse y recordar que los mayores son los mejores aliados para que los pequeños aprendan y los imiten en hábitos saludables.

ASÍ SE PUEDE DISFRUTAR DE UNA VIDA PLENA Y FELIZ