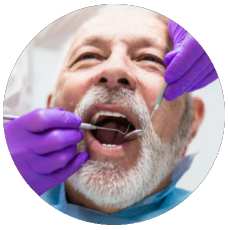
LES FICHES CONSEILS DE L'UFSBD

# Je suis un SENIOR et ma bouche vieillit aussi !



## Mon profil

Avec l'avancée en âge votre capacité à sourire et bien manger est plus que jamais importante, on ne sait jamais ce que nous réserve l'avenir : mais pour mettre toutes les chances de son côté face au risque de dépendance, **il est donc plus qu'important de maintenir une bonne santé bucco-dentaire**.

## Pour aller plus loin

Sans soins spécifiques les gencives se déchaussent laissant plus d'espace entre les dents où les bactéries et débris alimentaires se nichent
Si vous êtes porteur de prothèses, les gencives peuvent devenir moins « acceptantes » et devenir douloureuses.
La salive peut diminuer avec l'âge ou la prise de médicaments. Un manque de salive peut provoquer des désagréments liés à une relative sécheresse qui impacte les gencives mais augmente aussi le risque carieux.
Certains traitements nécessaires à votre santé ont des conséquences sur la bouche : Par exemple les Biphosphonates pour le traitement de l'ostéoporose

## Nos recommandations dans votre cas

- Suivez nos recommandations générales
- Faites contrôler vos prothèses régulièrement. Des corrections peuvent être nécessaire régulièrement , même si vous n'avez plus de dents
- Pour pallier le manque de salive, buvez des petites quantités d'eau plusieurs fois dans la journée et évitez les aliments acides très salés, épicés, …
- Votre dentiste doit connaitre tous vos traitements, certains en effets comme ceux contre l'ostéoporose (Biphosphonates) peuvent nécessiter des précautions particulières. Mais c'est aussi le cas des anticoagulants, antiépileptiques, antidépresseurs, …

## *Des LIENS … pour aller ENCORE plus LOIN :*

- ***Fondation de l'Académie de Médecine***
- ***Le livre le Gout de l'Age***
- ***Institut Nutrition***
- ***Stop à l'isolement***