

Seniors

Salute orale per una vita migliore: **10 chiavi per la salute orale nella terza età**

01.
Routine quotidiana completa

02.
Protegete i vostri denti,
agite tempestivamente

03.
La salute orale fa parte della
salute generale

04.
Gengive sane, la base per
una bocca sana

05.
Bocca bene idratata

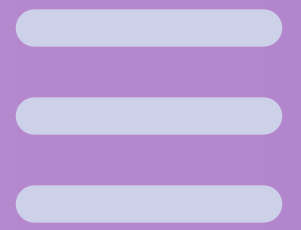
06.
Lo smalto ben protetto per ridurre
l'erosione

07.
Masticare bene per mangiare
meglio

08.
Controlli regolari: diagnosi precoce

09.
Le routine riadattate favoriscono
la costanza

10.
Protesi e mucose: cure per
prevenire le infezioni



Salute orale per una vita migliore: **10 chiavi per la salute orale nella terza età**

Secondo il rapporto "Prospettive della popolazione mondiale 2024" delle Nazioni Unite, a metà del decennio 2030 ci saranno 265 milioni di persone di età superiore agli 80 anni, più dei bambini di età inferiore a un anno.¹ Alla luce di questa previsione, la salute orale assume ancora più importanza per la sua stretta relazione con la salute generale e il benessere delle persone.

Con l'avanzare dell'età, mantenere buone abitudini di salute orale aiuta a sostenere la qualità della vita: mangiare comodamente, comunicare con sicurezza e godersi la vita quotidiana. L'adozione precoce di abitudini e controlli periodici facilita il mantenimento di una bocca sana nel corso degli anni.

Piccole abitudini mantenute nel tempo fanno la differenza. Scopri i 10 consigli per prendersi cura della salute orale e del benessere nella terza età.²

In un contesto in cui vivremo sempre più a lungo, la salute orale è un alleato fondamentale per il benessere e la qualità della vita.

E inizia prima della maturità: abitudini semplici e costanti, insieme a controlli periodici, sono la base migliore per mantenere una bocca sana per tutta la vita.

Riferimenti: **01** | Dipartimento delle Nazioni Unite per gli affari economici e sociali, Divisione Popolazione (2024). Prospettive demografiche mondiali 2024: sintesi dei risultati (UN DESA/POP/2024/TR/NO. 9) https://desapublications.un.org/publications/world-population-prospects-2024-summary-results?_gl=1*-ba428t*_ga*MjAzNzU2MTgxOS4xNzY5MDk3OTIx*_ga_TK9BQL5X7Z*czE3NjkwOTc5MjEkbzEkZzEkdDE3NjkwOTc5OTEkajUyJGwwJGgw **02** | EFP & Dentaïd. (s.f.). Oral health throughout life. European Federation of Periodontology. https://www.efp.org/fileadmin/uploads/efp/Campaigns/Oral_Health_Throughout_Life/OHTL_BROCHURE_AAFF_01ENG.pdf



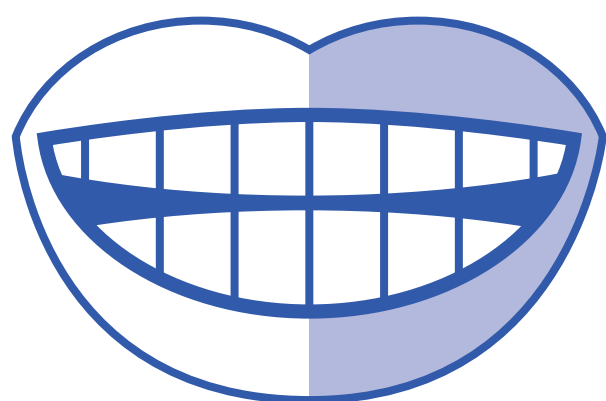
01. Routine quotidiana completa

Con l'avanzare dell'età possono insorgere problemi quali carie o malattie gengivali. L'adozione di una corretta tecnica di spazzolamento, che includa la pulizia interdentale, insieme a controlli dentali regolari, pulizie professionali, educazione alla cura della **salute orale** e consulenza dietetica, consente di migliorare significativamente la salute della bocca.

In un contesto in cui vivremo sempre più a lungo, la salute orale è un alleato fondamentale per il benessere e la qualità della vita.

E inizia prima della maturità: abitudini semplici e costanti, insieme a controlli periodici, sono la base migliore per mantenere una bocca sana per tutta la vita.

Riferimenti: 01 | Dipartimento delle Nazioni Unite per gli affari economici e sociali, Divisione Popolazione (2024). Prospettive demografiche mondiali 2024: sintesi dei risultati (UN DESA/POP/2024/TR/NO. 9) https://desapublications.un.org/publications/world-population-prospects-2024-summary-results?_gl=1*ba428t*_ga*MjAzNzU2MTgxOS4xNzY5MDk3OTIx*_ga_TK9BQL5X7Z*czE3NjkwOTc5MjEkbzEkZzEkdDE3NjkwOTc5OTEkajUyJGwwJGgw **02** | EFP & Dentaïd. (s.f.). Oral health throughout life. European Federation of Periodontology. https://www.efp.org/fileadmin/uploads/efp/Campaigns/Oral_Health_Throughout_Life/OHTL_BROCHURE_AAFF_01ENG.pdf



02. Proteggete i vostri denti, agite tempestivamente

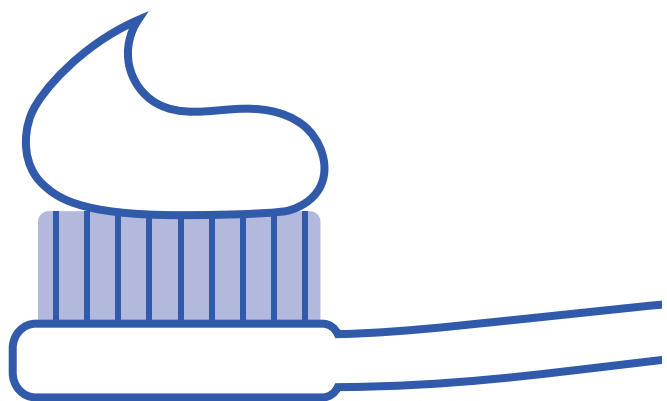
Il 23% delle persone con più di 60 anni ha perso tutti i denti, ma questo non dovrebbe essere considerato un aspetto **normale** dell'invecchiamento. Oltre a influire sulla capacità di parlare e sulla fiducia in sé stessi, la perdita dei denti è associata a un maggiore rischio di malattie sistemiche, come cardiopatie e diabete, dovute in gran parte all'infiammazione cronica causata dalle malattie parodontali.

Affrontare il problema con la prevenzione, controlli e opzioni di riabilitazione, come protesi su denti naturali o impianti, aiuta a migliorare il benessere e la qualità della vita.

In un contesto in cui vivremo sempre più a lungo, la salute orale è un alleato fondamentale per il benessere e la qualità della vita.

E inizia prima della maturità: abitudini semplici e costanti, insieme a controlli periodici, sono la base migliore per mantenere una bocca sana per tutta la vita.

Riferimenti: 01 | Dipartimento delle Nazioni Unite per gli affari economici e sociali, Divisione Popolazione (2024). Prospettive demografiche mondiali 2024: sintesi dei risultati (UN DESA/POP/2024/TR/NO. 9) https://desapublications.un.org/publications/world-population-prospects-2024-summary-results?_gl=1*-ba428t*_ga*MjAzNzU2MTgxOS4xNzY5MDk3OTIx*_ga_TK9BQL5X7Z*czE3NjkwOTc5MjEkbzEkZzEkdDE3NjkwOTc5OTEkajUyJGwwJGgw 02 | EFP & Dentaïd. (s.f.). Oral health throughout life. European Federation of Periodontology. https://www.efp.org/fileadmin/uploads/efp/Campaigns/Oral_Health_Throughout_Life/OHTL_BROCHURE_AAFF_01ENG.pdf



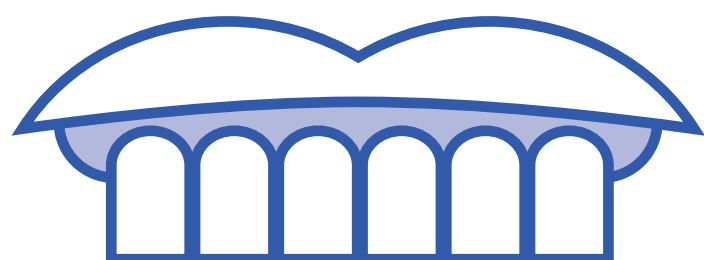
03. La salute orale fa parte della salute generale

In età più avanzate, molte persone convivono con una o più malattie croniche e le relative cure. Mantenere buone abitudini di **igiene orale**, tra cui controlli dentali regolari, uno stile di vita sano e una dieta equilibrata, aiuta a prendersi cura anche della bocca favorendo il benessere generale.

In un contesto in cui vivremo sempre più a lungo, la salute orale è un alleato fondamentale per il benessere e la qualità della vita.

E inizia prima della maturità: abitudini semplici e costanti, insieme a controlli periodici, sono la base migliore per mantenere una bocca sana per tutta la vita.

Riferimenti: 01 | Dipartimento delle Nazioni Unite per gli affari economici e sociali, Divisione Popolazione (2024). Prospettive demografiche mondiali 2024: sintesi dei risultati (UN DESA/POP/2024/TR/NO. 9) https://desapublications.un.org/publications/world-population-prospects-2024-summary-results?_gl=1*-ba428t*_ga*MjAzNzU2MTgxOS4xNzY5MDk3OTIx*_ga_TK9BQL5X7Z*czE3NjkwOTc5MjEkbzEkZzEkdDE3NjkwOTc5OTEkajUyJGwwJGgw 02 | EFP & Dentaïd. (s.f.). Oral health throughout life. European Federation of Periodontology. https://www.efp.org/fileadmin/uploads/efp/Campaigns/Oral_Health_Throughout_Life/OHTL_BROCHURE_AAFF_01ENG.pdf



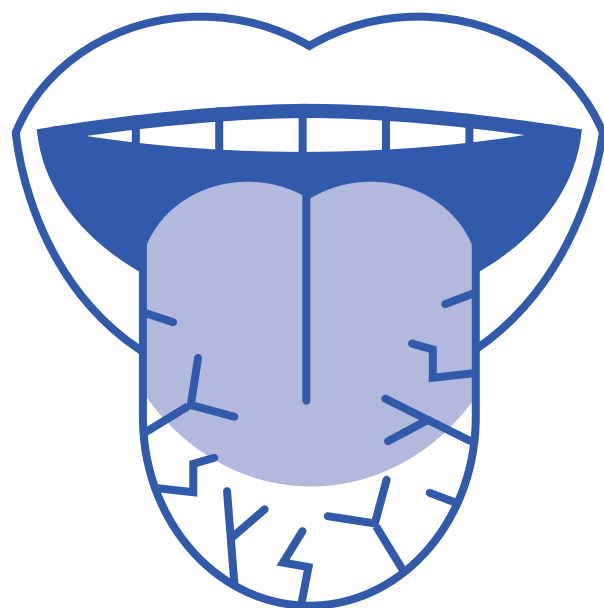
04. Gengive sane, la base per una bocca sana

Oltre il 60% delle persone di età superiore ai 65 anni soffre di una qualche forma di malattia parodontale e la prevalenza della parodontite grave è più alta tra i 65 e i 74 anni. Questa condizione può portare alla perdita dei denti e ad infezioni ed è collegata a problemi di salute sistemici. La malattia parodontale non è semplicemente una conseguenza dell'invecchiamento, ma è causata dall'accumulo di biofilm dentale. Rimuovere quotidianamente il biofilm attraverso una corretta igiene orale, la pulizia interdentale e visite regolari dal dentista aiuta a prevenire infiammazioni, sanguinamento e perdita dei denti.

In un contesto in cui vivremo sempre più a lungo, la salute orale è un alleato fondamentale per il benessere e la qualità della vita.

E inizia prima della maturità: abitudini semplici e costanti, insieme a controlli periodici, sono la base migliore per mantenere una bocca sana per tutta la vita.

Riferimenti: 01 | Dipartimento delle Nazioni Unite per gli affari economici e sociali, Divisione Popolazione (2024). Prospettive demografiche mondiali 2024: sintesi dei risultati (UN DESA/POP/2024/TR/NO. 9) https://desapublications.un.org/publications/world-population-prospects-2024-summary-results?_gl=1*-ba428t*_ga*MjAzNzU2MTgxOS4xNzY5MDk3OTIx*_ga_TK9BQL5X7Z*czE3NjkwOTc5MjEkbzEkZzEkdDE3NjkwOTc5OTEkajUyJGwwJGgw 02 | EFP & Dentaïd. (s.f.). Oral health throughout life. European Federation of Periodontology. https://www.efp.org/fileadmin/uploads/efp/Campaigns/Oral_Health_Throughout_Life/OHTL_BROCHURE_AAFF_01ENG.pdf



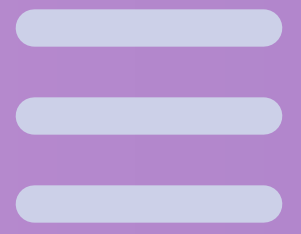
05. Bocca bene idratata

La xerostomia, o bocca secca, colpisce circa il 33% degli anziani e può manifestarsi a causa dell'uso di farmaci, malattie sistemiche, trattamenti oncologici o cambiamenti fisiologici dovuti all'invecchiamento. Questa condizione aumenta il rischio di carie, malattie parodontali e rende difficile parlare o deglutire; quindi, sia l'idratazione che evitare sostanze irritanti come alcol, tabacco e caffeina e l'uso di prodotti specifici per stimolare la produzione di saliva e lubrificare la cavità orale, sono fondamentali per prevenire complicazioni.

In un contesto in cui vivremo sempre più a lungo, la salute orale è un alleato fondamentale per il benessere e la qualità della vita.

E inizia prima della maturità: abitudini semplici e costanti, insieme a controlli periodici, sono la base migliore per mantenere una bocca sana per tutta la vita.

Riferimenti: 01 | Dipartimento delle Nazioni Unite per gli affari economici e sociali, Divisione Popolazione (2024). Prospettive demografiche mondiali 2024: sintesi dei risultati (UN DESA/POP/2024/TR/NO. 9) https://desapublications.un.org/publications/world-population-prospects-2024-summary-results?_gl=1*-ba428t*_ga*MjAzNzU2MTgxOS4xNzY5MDk3OTIx*_ga_TK9BQL5X7Z*czE3NjkwOTc5MjEkbzEkZzEkdDE3NjkwOTc5OTEkajUyJGwwJGgw **02** | EFP & Dentaïd. (s.f.). Oral health throughout life. European Federation of Periodontology. https://www.efp.org/fileadmin/uploads/efp/Campaigns/Oral_Health_Throughout_Life/OHTL_BROCHURE_AAFF_01ENG.pdf



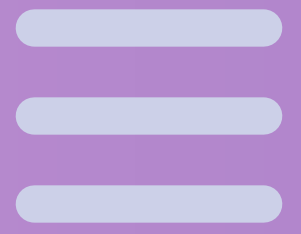
06. Lo smalto ben protetto per ridurre l'erosione

Con l'avanzare dell'età, lo smalto diventa più vulnerabile, aumentando il rischio di sensibilità, carie e fratture. Abitudini come digrignare i denti (bruxismo) o cambiamenti nell'altezza del morso (ad esempio, perdita della dimensione verticale) possono rendere più difficile la masticazione e influire sulla qualità della vita. Prevenire l'usura dello smalto significa gestire abitudini come il bruxismo, assicurarsi che le protesi dentarie siano ben adattate e sottoporsi a controlli regolari per individuare e trattare i primi segni di erosione.

In un contesto in cui vivremo sempre più a lungo, la salute orale è un alleato fondamentale per il benessere e la qualità della vita.

E inizia prima della maturità: abitudini semplici e costanti, insieme a controlli periodici, sono la base migliore per mantenere una bocca sana per tutta la vita.

Riferimenti: 01 | Dipartimento delle Nazioni Unite per gli affari economici e sociali, Divisione Popolazione (2024). Prospettive demografiche mondiali 2024: sintesi dei risultati (UN DESA/POP/2024/TR/NO. 9) https://desapublications.un.org/publications/world-population-prospects-2024-summary-results?_gl=1*-ba428t*_ga*MjAzNzU2MTgxOS4xNzY5MDk3OTIx*_ga_TK9BQL5X7Z*czE3NjkwOTc5MjEkbzEkZzEkdDE3NjkwOTc5OTEkajUyJGwwJGgw 02 | EFP & Dentaïd. (s.f.). Oral health throughout life. European Federation of Periodontology. https://www.efp.org/fileadmin/uploads/efp/Campaigns/Oral_Health_Throughout_Life/OHTL_BROCHURE_AAFF_01ENG.pdf



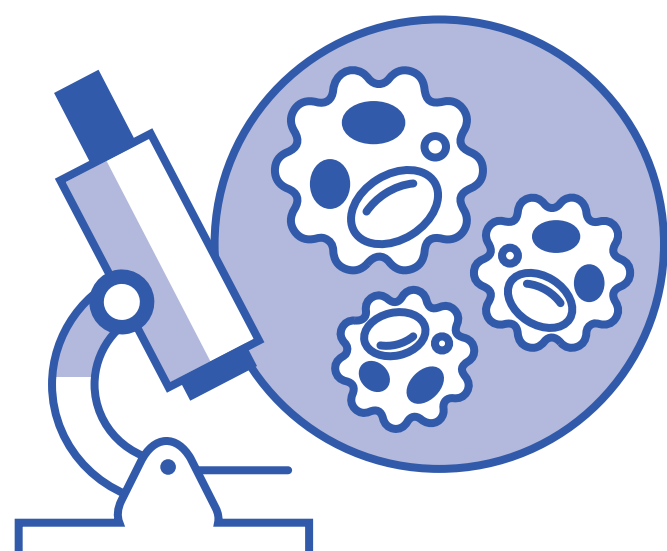
07. Masticare bene per mangiare meglio

Dopo i 65 anni, la perdita dei denti, le malattie gengivali e le protesi dentarie non adeguate possono rendere difficile la masticazione, con possibili ripercussioni sull'alimentazione e sul benessere generale. Una corretta **igiene orale**, trattamenti tempestivi e il ripristino della funzione masticatoria con protesi dentarie adeguate possono migliorare significativamente l'efficienza della masticazione e, di conseguenza, la qualità della vita.

In un contesto in cui vivremo sempre più a lungo, la salute orale è un alleato fondamentale per il benessere e la qualità della vita.

E inizia prima della maturità: abitudini semplici e costanti, insieme a controlli periodici, sono la base migliore per mantenere una bocca sana per tutta la vita.

Riferimenti: 01 | Dipartimento delle Nazioni Unite per gli affari economici e sociali, Divisione Popolazione (2024). Prospettive demografiche mondiali 2024: sintesi dei risultati (UN DESA/POP/2024/TR/NO. 9) https://desapublications.un.org/publications/world-population-prospects-2024-summary-results?_gl=1*ba428t*_ga*MjAzNzU2MTgxOS4xNzY5MDk3OTIx*_ga_TK9BQL5X7Z*czE3NjkwOTc5MjEkbzEkZzEkdDE3NjkwOTc5OTEkajUyJGwwJGgw **02** | EFP & Dentaïd. (s.f.). Oral health throughout life. European Federation of Periodontology. https://www.efp.org/fileadmin/uploads/efp/Campaigns/Oral_Health_Throughout_Life/OHTL_BROCHURE_AAFF_01ENG.pdf



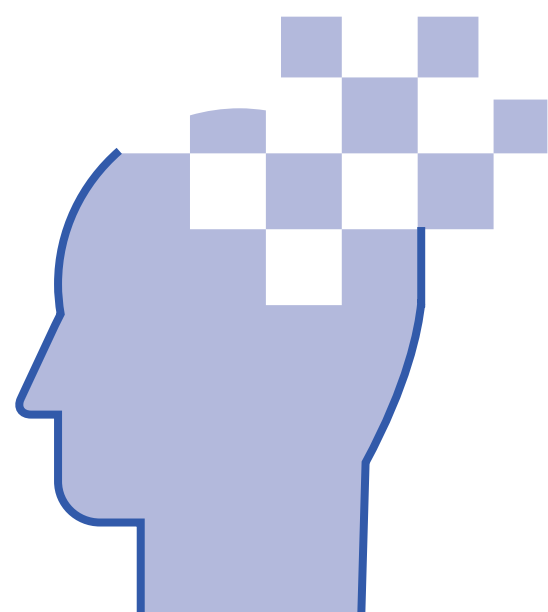
08. Controlli regolari: diagnosi precoce

Il cancro orale diventa più comune con l'avanzare dell'età, in particolare nelle persone oltre i 65 anni. Fattori quali il consumo di tabacco, il consumo di alcol, l'esposizione al sole, il papillomavirus umano (HPV), cure dentistiche inadeguate o protesi dentarie mal adattate possono aumentare il rischio. **Esami e screening orali regolari, quando necessari**, aiutano a individuare precocemente eventuali lesioni e a prevenire complicazioni.

In un contesto in cui vivremo sempre più a lungo, la salute orale è un alleato fondamentale per il benessere e la qualità della vita.

E inizia prima della maturità: abitudini semplici e costanti, insieme a controlli periodici, sono la base migliore per mantenere una bocca sana per tutta la vita.

Riferimenti: 01 | Dipartimento delle Nazioni Unite per gli affari economici e sociali, Divisione Popolazione (2024). Prospettive demografiche mondiali 2024: sintesi dei risultati (UN DESA/POP/2024/TR/NO. 9) https://desapublications.un.org/publications/world-population-prospects-2024-summary-results?_gl=1*ba428t*_ga*MjAzNzU2MTgxOS4xNzY5MDk3OTIx*_ga_TK9BQL5X7Z*czE3NjkwOTc5MjEkbzEkZzEkdDE3NjkwOTc5OTEkajUyJGwwJGgw 02 | EFP & Dentaïd. (s.f.). Oral health throughout life. European Federation of Periodontology. https://www.efp.org/fileadmin/uploads/efp/Campaigns/Oral_Health_Throughout_Life/OHTL_BROCHURE_AAFF_01ENG.pdf



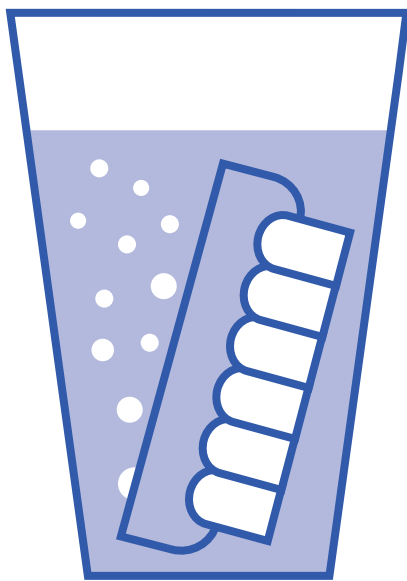
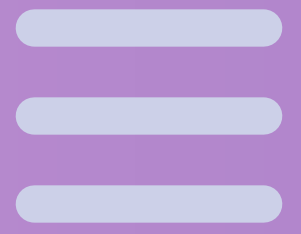
09. Le routine riadattate favoriscono la costanza

Con il passare del tempo, i cambiamenti nella destrezza o nella vista possono rendere più difficile mantenere una corretta routine di igiene orale. **Adattare gli strumenti e le abitudini quotidiane** alle capacità di ciascuno aiuta a mantenere la costanza, preservare la salute orale e favorire il benessere generale.

In un contesto in cui vivremo sempre più a lungo, la salute orale è un alleato fondamentale per il benessere e la qualità della vita.

E inizia prima della maturità: abitudini semplici e costanti, insieme a controlli periodici, sono la base migliore per mantenere una bocca sana per tutta la vita.

Riferimenti: 01 | Dipartimento delle Nazioni Unite per gli affari economici e sociali, Divisione Popolazione (2024). Prospettive demografiche mondiali 2024: sintesi dei risultati (UN DESA/POP/2024/TR/NO. 9) https://desapublications.un.org/publications/world-population-prospects-2024-summary-results?_gl=1*ba428t*_ga*MjAzNzU2MTgxOS4xNzY5MDk3OTIx*_ga_TK9BQL5X7Z*czE3NjkwOTc5MjEkbzEkZzEkdDE3NjkwOTc5OTEkajUyJGwwJGgw 02 | EFP & Dentaïd. (s.f.). Oral health throughout life. European Federation of Periodontology. https://www.efp.org/fileadmin/uploads/efp/Campaigns/Oral_Health_Throughout_Life/OHTL_BROCHURE_AAFF_01ENG.pdf



10. Protesi e mucose: cura per prevenire le infezioni

La candidosi orale è un'infezione frequente nelle persone anziane, causata principalmente dal fungo Candida. La sua prevalenza aumenta a causa di fattori quali un sistema immunitario indebolito, la riduzione del flusso salivare, l'uso di farmaci e protesi dentarie mal adattate o con scarsa igiene. Per prevenirla, è fondamentale mantenere una corretta igiene della bocca e delle protesi, una buona idratazione e sottoporsi a regolari controlli dentali, che consentano di regolare le protesi e individuare tempestivamente segni di irritazione o infezioni.

In un contesto in cui vivremo sempre più a lungo, la salute orale è un alleato fondamentale per il benessere e la qualità della vita.

E inizia prima della maturità: abitudini semplici e costanti, insieme a controlli periodici, sono la base migliore per mantenere una bocca sana per tutta la vita.

Riferimenti: 01 | Dipartimento delle Nazioni Unite per gli affari economici e sociali, Divisione Popolazione (2024). Prospettive demografiche mondiali 2024: sintesi dei risultati (UN DESA/POP/2024/TR/NO. 9) https://desapublications.un.org/publications/world-population-prospects-2024-summary-results?_gl=1*ba428t*_ga*MjAzNzU2MTgxOS4xNzY5MDk3OTIx*_ga_TK9BQL5X7Z*czE3NjkwOTc5MjEkbzEkZzEkdDE3NjkwOTc5OTEkajUyJGwwJGgw 02 | EFP & Dentaïd. (s.f.). Oral health throughout life. European Federation of Periodontology. https://www.efp.org/fileadmin/uploads/efp/Campaigns/Oral_Health_Throughout_Life/OHTL_BROCHURE_AAFF_01ENG.pdf

Seniors

