

SALUD BUCODENTAL PARA UNA POBLACIÓN QUE ENVEJECE

Ejercicios para prevenir el deterioro de la función bucodental

glu glu



glu glu

Ejercicios para prevenir el deterioro de la función bucodental

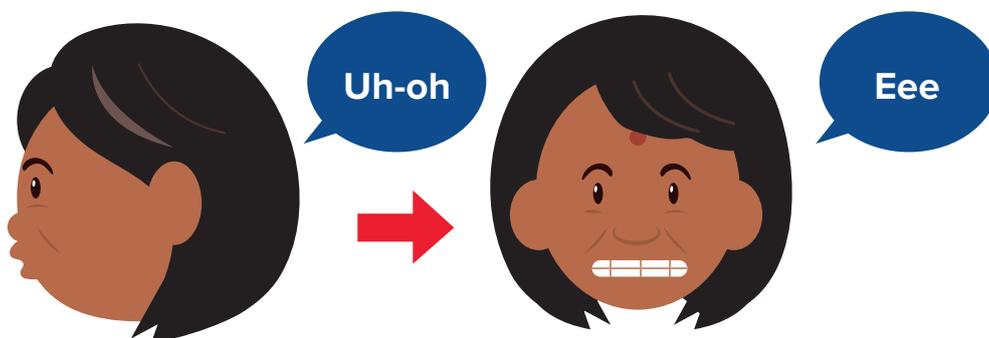
Haga cada ejercicio al menos una vez al día para lograr resultados óptimos.

1. MEJORAR LOS MOVIMIENTOS DE LA BOCA Y LA LENGUA, ASÍ COMO LA PRODUCCIÓN DE SALIVA

Ejercicios pensados para fortalecer los músculos de los labios, las mejillas, la lengua y de alrededor de la boca.

EJERCICIO DE LOS MÚSCULOS BUCALES CENTRADO EN LOS LABIOS:

1. Frunza los labios.
2. Abra la boca horizontalmente mientras pronuncia el sonido "Eee". Repita diez veces.



EJERCICIO DE LOS MÚSCULOS DE LOS LABIOS Y LAS MEJILLAS:

1. Infle las mejillas con aire o agua.
2. Apriete los labios varias veces.



MASAJE DE LA GLÁNDULA PARÓTIDA:

1. Masajee con los dedos la zona que hay delante de ambas orejas (alrededor de los dientes posteriores superiores) haciendo círculos diez veces.

EJERCICIO DE LA LENGUA:

1. Presione firmemente la lengua contra el interior de la mejilla.
2. Desde el exterior de la mejilla, presione el dedo contra la punta de la lengua.
3. Presione lentamente la lengua contra el interior de la mejilla, ofreciendo resistencia contra el dedo. Repita diez veces en la mejilla derecha y en la mejilla izquierda.



Repita el ejercicio.



Presione la yema del dedo contra la lengua diez veces.



Pa Ta Ka Ra ...



EJERCICIO "PATAKARA":

1. Pronuncie "Pa" y chasquee juntando los labios.
2. Pronuncie "Ta" y coloque la punta de la lengua tras los dientes anteriores superiores.
3. Pronuncie "Ka" y coloque la base de la lengua en la parte posterior del maxilar superior.
4. Pronuncie "Ra" y enrosque la lengua.

Haga dos series de ocho repeticiones para cada sílaba.

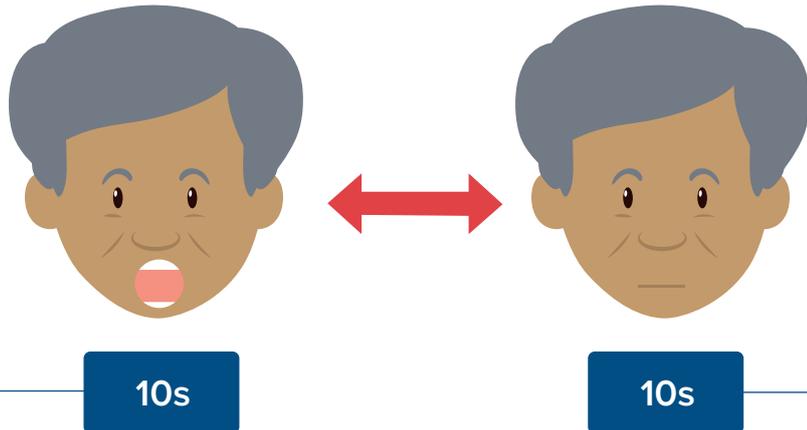
Pa Ta Ka Ra ...

2. MEJORAR LA CAPACIDAD DE TRAGAR

Ejercicios pensados para fortalecer los músculos necesarios para tragar, que pueden ayudar a aliviar las dificultades a la hora de tragar y sus síntomas relacionados, como atragantarse durante las comidas.

EJERCICIO DE ABRIR LA BOCA:

1. Abra bien la boca lentamente y manténgala así durante diez segundos.
 2. Cierre bien la boca durante diez segundos para descansar.
- Repita diez veces.



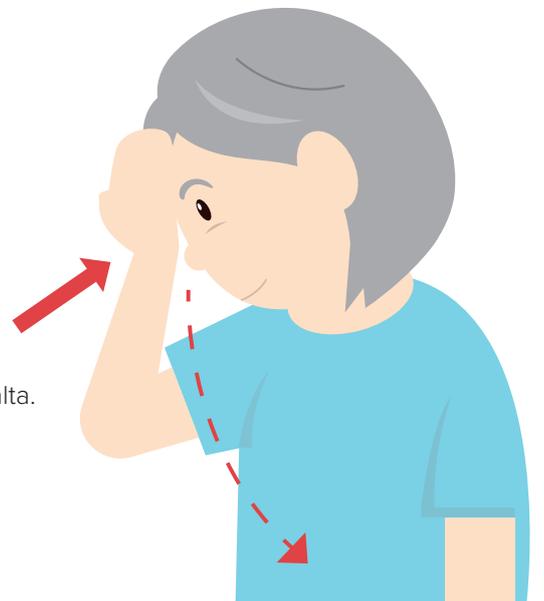
¡Recuerde que no debe sacar demasiado la lengua!

EJERCICIO DE SACAR LA LENGUA:

1. Saque ligeramente la lengua.
 2. Cierre la boca y trague la saliva.
- Repita diez veces.

EJERCICIO DE LA FRENTE:

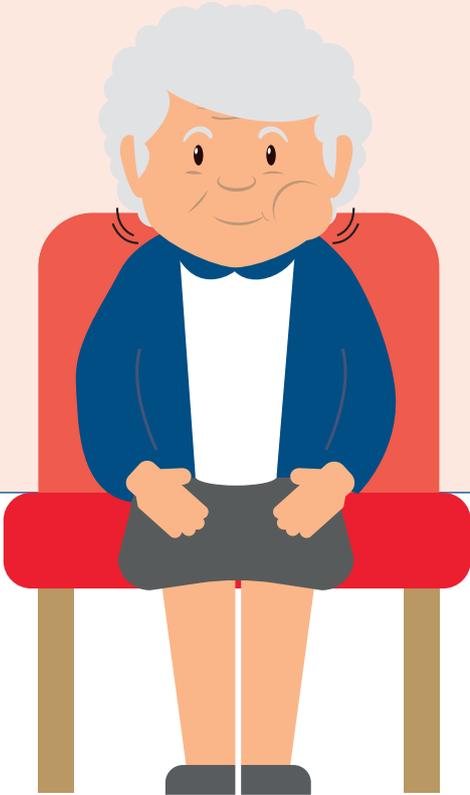
1. Abra la mano y presione la palma contra la frente.
 2. Cuente hasta cinco mientras se mira el ombligo.
- Repita diez veces.
- Evite este ejercicio si tiene dolor de cervicales o presión arterial alta.



3. MEJORAR LA CAPACIDAD DE MASTICAR

Ejercicios pensados para evitar que la comida fluya hacia la nariz y se derrame por la boca al comer.

- Postura correcta.
- Mastique tanto con el lado derecho como con el izquierdo.



EJERCICIO DE MASTICACIÓN:

1. Siéntese y corrija su postura.
2. Mastique chicle durante dos minutos con un ritmo fijo y luego durante tres minutos libremente.
3. Cierre los labios y mastique con fuerza.
4. Mastique el chicle de manera uniforme tanto con el lado derecho como con el izquierdo.

27
28
29

ñam
ñam
ñam

EJERCICIO DE CONTAR:

1. Durante las comidas, cuente hasta 30 mientras mastica todo lo que se lleve a la boca.
2. Cuando sea posible, utilice ingredientes masticables cortados en trozos más bien grandes.
3. Concéntrese totalmente en la masticación y evite distracciones, como ver la televisión.



4. MEJORAR LA PRONUNCIACIÓN

Ejercicios pensados para conseguir una comunicación y expresiones faciales más claras.

EJERCICIO DE TRABALENGUAS:

1. Pablito clavó un clavito,
¿qué clavito clavó Pablito?
El clavito que clavó Pablito
era el clavito de Pablito.
2. El cielo está enladrillado,
¿quién lo desenladrillará?
El desenladrillador que lo desenladrille
buen desenladrillador será.
3. Pepe pica pocas papas con un pico.
Si con un pico Pepe pica pocas papas,
¿cuántas papas pica Pepe con un pico?



Repita los trabalenguas tres veces y exagere los movimientos de la boca al pronunciarlos.

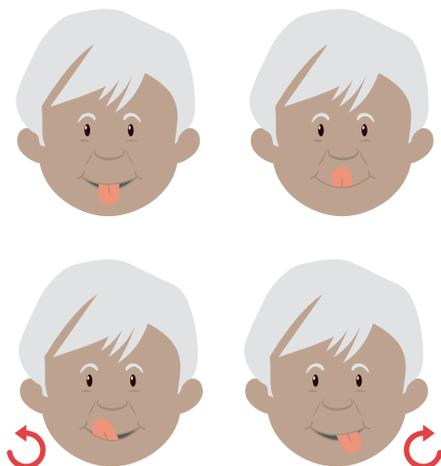
5. MEJORAR LA FUERZA DE LA LENGUA

Ejercicios pensados para evitar atragantarse con alimentos y líquidos.

ENTRENAMIENTO DE LA LENGUA

1. Saque la lengua.
2. Intente tocar la punta de la mandíbula inferior con la lengua.
3. Intente tocar la punta de la nariz con la lengua.
4. Mueva la lengua haciendo círculos.
5. Presione la cuchara contra la lengua y, al mismo tiempo, empuje la cuchara con la lengua. Mantenga esa posición durante un par de segundos.

Repita diez veces.



Referencia:

Maki Shirobe, Yutaka Watanabe, Tomoki Tanaka, Hirohiko Hirano, Takeshi Kikutani, Kazuko Nakajo, Tetsuro Sato, Junichi Furuya, Shunsuke Minakuchi, Katsuya Iijima. "Effect of an Oral Frailty Measures Program on Community-Dwelling Elderly People: A Cluster-Randomized Controlled Trial". *Gerontology* (2022); 68 (4): 377–386.

Este folleto ha sido desarrollado como parte del proyecto OHAP (Salud bucodental para una población que envejece) de la FDI. El proyecto OHAP cuenta con el apoyo de GC International y la Nakao Foundation.

