



ODONTOLOGIA
PREVENTIVA

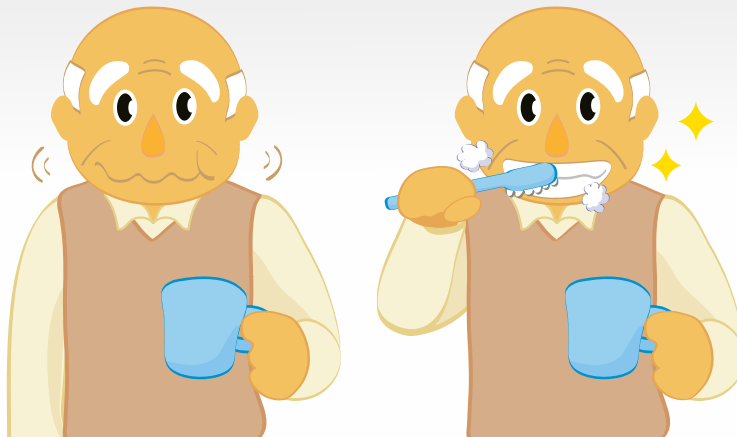


Saúde Bucal

Odontogeriatrics. Para você que já completou 60 anos.

Se você já completou 60 anos, como está a saúde de sua boca?

A boca é a porta de entrada do seu organismo. A integridade de todas as estruturas presentes na boca permite que a cavidade oral seja a primeira barreira contra agressões externas, além de possibilitar o início do processo de digestão.



Por que a Odontogeriatrics?

A expectativa de vida aumentou graças aos avanços da saúde, tanto que agora existe também o dentista especializado na pessoa idosa, o Odontogeriatra. Esse especialista estuda não apenas o impacto que o envelhecimento produz na cavidade oral e suas implicações relativas à mortalidade, morbidade, incapacitação e qualidade de vida da população idosa, mas também o impacto que as doenças crônicas degenerativas produzem na cavidade oral aprimorando estratégias de intervenção preventivas reabilitadoras.



Cáries

Todas as cáries, inclusive as que surgem nas raízes dos dentes, devem ser tratadas em qualquer idade. Impedir que os dentes sejam destruídos previne dor, problemas de canal, perdas dentárias, além de cistos e abscessos.

As cáries e os problemas com a raiz dos dentes são mais comuns em pessoas da terceira idade.



Sensibilidade Dental

A sensibilidade pode se agravar com a idade. Com o passar do tempo é normal haver retração gengival que expõe áreas do dente que não estão protegidas pelo esmalte dental. Estas áreas podem ser particularmente doloridas quando atingidas por alimentos e bebidas quentes ou frias. Nos casos mais severos, pode ocorrer sensibilidade com relação ao ar frio e a alimentos e líquidos doces ou amargos. Se seus dentes estiverem muito sensíveis, tente usar um creme dental apropriado. Se o problema persistir, consulte o dentista, já que esta sensibilidade pode indicar a existência de um problema mais sério, como cárie ou dente fraturado.



Doença periodontal

Gengivas muito vermelhas e inchadas são os primeiros sinais da gengivite (inflamação gengival) que, se não for tratada, poderá evoluir para uma periodontite, doença que pode levar à mobilidade e a perda do dente. Esse processo tem início com o acúmulo do biofilme (placa bacteriana), resultante de uma higiene bucal inadequada.



Outros fatores também podem agravar a gengivite, inclusive:

- ✔ Má alimentação (carência de vitaminas/nutrientes).
- ✔ Doenças sistêmicas, como o diabetes, enfermidades cardíacas e câncer.
- ✔ Fatores ambientais, tais como o estresse e o fumo.
- ✔ Certos medicamentos que podem influenciar os problemas gengivais.



Saburra lingual

É uma camada espessa que se forma sobre o dorso da língua, devendo ser removida durante a higienização com a escova dental ou com o limpador de língua. Os pacientes que higienizam suas línguas relatam uma sensível melhora no paladar e no hálito.



Ausências dentárias

É de fundamental importância estar atento para as perdas dentárias, pois o mesmo fator que favoreceu esta perda pode favorecer também a perda de outros dentes. Quando a ausência dentária não é acompanhada por uma reposição protética pode acarretar uma disfunção da Articulação Temporomandibular (ATM). Felizmente, existem diversos tipos de próteses indicadas para cada situação. Estas podem ser totais ou parciais, removíveis ou fixas. O uso de implantes osseointegrados também pode ser indicado, independente de sua idade, para a retenção dessas próteses, possibilitando um maior conforto.

Como os problemas bucais podem afetar a saúde sistêmica?

A higienização diária e a visita regular ao dentista são fatores decisivos na manutenção da saúde bucal como um todo, evitando assim as doenças orais crônicas presentes no idoso. Uma boca saudável ajuda a evitar muitas doenças sistêmicas:



Saburra Lingual:

pode ser um fator de risco para gastrite bacteriana.



Doença Periodontal: aumenta a possibilidade de o paciente ter pneumonias, endocardites bacterianas, doenças arteriais coronarianas, que por sua vez podem levar a um acidente vascular cerebral (AVC), além de interferir sobre o controle do diabetes.



Ausências dentárias, apertamento e bruxismo: podem influenciar o seu sono, mastigação e fala.

Com que frequência você deve consultar seu Odontogeriatra?

Normalmente a cada 6 meses, porém o Odontogeriatra pode solicitar um intervalo de tempo menor. Pacientes acamados, que estejam impossibilitados de realizar dieta oral (alimentação por boca) deverão ser acompanhados pelo Odontogeriatra com maior frequência.

E se você não puder se locomover? Para esses casos, há o atendimento domiciliar, onde o Odontogeriatra e sua equipe atendem o paciente em sua casa ou instituição e, em casos avançados, o atendimento pode ser feito em hospital.



Como posso manter uma boa saúde bucal na terceira idade?

Se você cuidar bem dos seus dentes e fizer consultas periódicas com seu dentista, os seus dentes podem durar a vida inteira.

Independentemente da idade, você pode ter dentes e gengivas saudáveis se escovar pelo menos três vezes ao dia com creme dental com flúor, se usar fio dental pelo menos uma vez ao dia e se for regularmente ao dentista para exames completos e limpeza.



Cuidados com as próteses removíveis

- ✓ Após as refeições, lave as mãos e retire a prótese com cuidado, coloque uma toalha abaixo como apoio, para o caso de ela escapar da mão. Pode-se também deixar a pia com um pouco de água.
- ✓ Lave com uma escova macia (não sendo a mesma usada para limpar os dentes fixos) com sabonete neutro ou creme dental não abrasivo, para evitar danos à prótese e não facilitar a aderência de restos de alimento.
- ✓ Limpe bem cada face da prótese, evitando usar água quente, que também pode danificá-la.
- ✓ Três vezes por semana, coloque a prótese durante 15 minutos em um copo com água e um antisséptico bucal ou pastilhas próprias para higienização. Lave bastante em água corrente antes de usar novamente. A boca também deve ser limpa antes de colocar a prótese no lugar. Bocheche com água e, com outra escova bem macia, massageie a gengiva, a bochecha e a língua. Mas cuidado com a força excessiva.
- ✓ Para o seu conforto, a prótese deve ser retirada durante a noite. Sempre que retirá-la, coloque em um recipiente com água. Lave todo dia esse recipiente e troque a água.

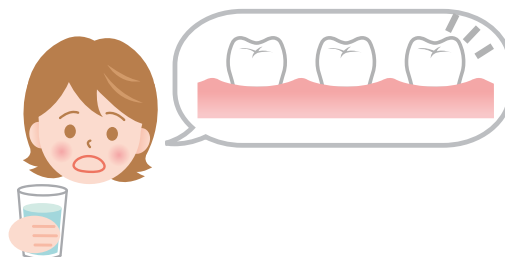


- ✓ Nos pacientes idosos que estejam acamados, essa manutenção deve ser feita pela enfermeira ou cuidador. Os dentistas alertam que, devido a problemas de saúde, a prótese pode se desadaptar. Nesse caso, é necessário retornar ao dentista para um ajuste e revisão.
- ✓ Próteses desajustadas dificultam a comunicação, mastigação e ingestão e podem se tornar um foco de infecções e provocar lesões que têm o perigo de se tornarem malignas. O trauma crônico das mucosas bucais pode contribuir para o aparecimento de câncer bucal. Principalmente entre os fumantes.



Problemas bucais causados por medicamentos

Os efeitos colaterais na cavidade bucal causados por medicamentos estão relacionados à qualidade de vida



do idoso. Alterações como cáries de raiz, lesões nos tecidos moles e xerostomia (boca seca) podem dificultar a mastigação de alimentos mais consistentes que são, geralmente, os que têm melhores nutrientes. Seu dentista pode recomendar vários métodos para manter sua boca mais úmida, como tratamentos ou remédios adequados para evitar a boca seca.

Cabe ao odontogeriatra orientar o idoso a procurar um médico geriatra para que ele possa monitorar as medicações prescritas pelos diferentes especialistas. Isso porque, elas podem interagir, provocar efeitos colaterais e algumas complicações.

Enfermidades preexistentes (como diabetes, hipertensão arterial, problemas cardíacos ou câncer) e as terapias e medicamentos utilizados para tratá-las, podem afetar o equilíbrio e a saúde da sua boca. Converse com seu dentista sobre quaisquer problemas de saúde existentes para que ele tenha uma visão completa da situação e possa ajudar você de forma mais específica.

Fonte: CROSP- Conselho Regional de Odontologia de SP

Responsável pelo conteúdo:

Dra. Jaqueline de Carvalho Ferreira

CROSP: 35.153

Coordenadora Técnica – Odontologia Preventiva

ANS nº 359017

