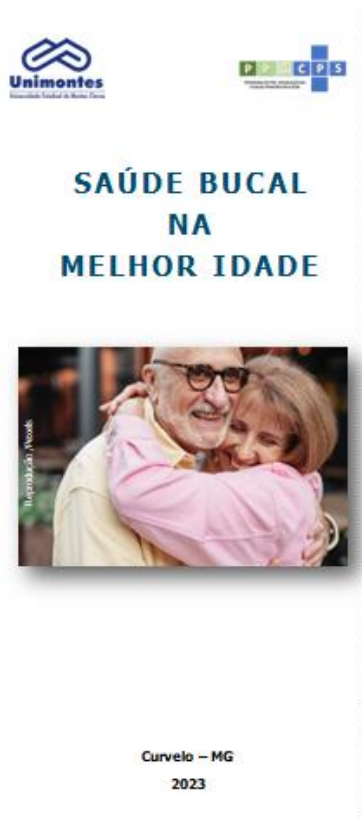


6 PRODUTOS TÉCNICOS

6.1 Cartilha sobre "Saúde Bucal na Melhor Idade"



APRESENTAÇÃO

O envelhecimento populacional, principalmente no Brasil, tem se ampliado bastante nos últimos anos.

Além das alterações sociais e psicológicas, o envelhecimento provoca diversas mudanças na saúde corporal e também na saúde bucal, que podem levar a pessoa a ter riscos de desenvolver certas doenças e problemas bucais.

Por isso, é preciso conhecer esses riscos e alterações para que seja possível prevenir esses problemas.

O objetivo dessa cartilha é contribuir para a promoção da saúde, levando conhecimento e orientações sobre os problemas bucais mais comuns durante o envelhecimento, além de oferecer instruções sobre os cuidados com a saúde bucal na terceira idade.

Principais Alterações Bucais

xerostomia

É a diminuição da produção de saliva, provocando a sensação de boca seca. Essa sensação pode estar ligada a alterações nas glândulas salivares, que sofrem um processo de degeneração durante o envelhecimento e ao uso de alguns medicamentos.

Como prevenir

- Não fumar.
- Evitar bebidas alcoólicas.
- Evitar alimentos apimentados.
- Ingerir bastante líquido durante o todo o dia.



Principais Alterações Bucais

Cárie dental e cárie de raiz

É a alteração mais comum entre os idosos, que ocorre principalmente devido à dificuldade motora no processo de higienização, higiene oral inadequada e acúmulo de placa, uso de próteses parciais, dieta cariogênica (rica em açúcar e carboidratos), xerostomia e recessão gengival, expondo as superfícies das raízes dentárias ao meio oral.

Como prevenir

- Escovar os dentes após as refeições.
- Escovar bem a língua.
- Usar o fio dental diariamente.
- Reduzir o consumo de alimentos açucarados e ácidos.



Principais Alterações Bucais

Doença Periodontal

É causada pelo acúmulo de placa bacteriana e cálculo na superfície dental, provocando inflamação e destruição das estruturas ao redor dos dentes. Alguns fatores podem agravar a doença, como: hábito de fumar, uso excessivo de álcool, pessoas com alterações sistêmicas (diabéticos, alterações autoimunes e outras doenças).

Como prevenir

- Não fumar e evitar bebidas alcoólicas.
- Manter higienização adequada através da escovação e uso do fio dental.
- Ir ao dentista a cada 6 meses para fazer a limpeza dentária, pois a escovação e o fio dental não remove o cálculo.



Pesquisadores

Andréia Christiane Amâncio Martins
Fernanda Marques da Costa
Jair Almeida Carneiro