

Assunto: Flyer Saúde Oral – Sénior

**Para: Todos os profissionais de Saúde das
Unidades de Saúde integradas no
sistema regional de saúde**

Com o objectivo de reforçar a importância da promoção da saúde oral e reconhecer o impacto da saúde oral na saúde geral, o Instituto de Administração da Saúde e Assuntos Sociais, IP-RAM vem disponibilizar um flyer “Saúde Oral Sénior - boa higiene oral e alguns cuidados básicos podem garantir-lhe dentes e gengivas saudáveis uma vida inteira”.

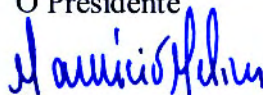
Com o crescimento da população na faixa etária “65 e mais anos de idade”, impõe-se encontrar e desenvolver intervenções de carácter preventivo para doenças relacionadas com o envelhecimento, designadamente doenças orais. Estas podem ser evitadas desde que cada pessoa participe activamente no seu projecto de saúde e na promoção da saúde das pessoas de quem cuida.

A lavagem adequada e frequente dos dentes e da mucosa oral é a medida preventiva mais eficaz.

Para que cada idoso possa tomar conta da sua própria saúde oral é necessário que adquira os saberes e as competências adequadas.

Preparar os idosos para um envelhecimento com qualidade, protegendo a sua saúde através da observação de algumas recomendações simples, mas eficazes, é em suma o que se pretende com a divulgação do presente flyer.

O Presidente



Maurício Melim

Anexo - Flyer

DPSS:AC/AM

Saúde Oral Sénior

A Saúde Oral mantém-se com:

Higiene oral

Escove os dentes pelo menos 2 a 3 vezes por dia após as refeições

Utilize uma escova adequada de cabeça pequena e macia

Utilize uma pasta dentífrica fluoretada e fio dentário

Escove a língua suavemente

A escovagem dos dentes demora 2 a 3 minutos

Alimentação equilibrada e variada

Não esquecer a ingestão de água, pelo menos 1,5 litro por dia

Diagnóstico precoce

Visitas regulares ao médico dentista, permitem um **diagnóstico precoce**, conhecer a tempo de ser tratado qualquer problema que surja

A boa higiene oral é aquela que resulta da remoção eficaz dos restos alimentares nos dentes, na boca e na língua, principalmente após as refeições

Uso de Prótese Dentária

Quando há perda de peças dentárias (dentes) é necessário utilizar próteses dentárias

As próteses removíveis são muito úteis aos idosos, mas requerem cuidados especiais na sua utilização e higienização/ limpeza

Cuidados com as próteses

Escovar diariamente com uma escova apropriada

Utilizar produtos próprios para a limpeza das próteses

Dar atenção ao desgaste das próteses e ao seu ajuste na boca

Siga cuidadosamente as instruções do seu médico dentista e informe-o se surgirem problemas como lesões na boca, dor, desconforto, dificuldade na mastigação...

Tome nota de algumas alterações frequentes:

As cáries radiculares surgem quando existe recessão gengival podendo assim as raízes dos dentes ficar expostas, tornando-se mais susceptíveis à cárie dentária. Como os idosos apresentam uma maior predisposição para recessões gengivais, é muito importante manter uma boa higiene.

A boca seca é um problema comum nos idosos devido a alterações da quantidade e qualidade da saliva. Se sentir ardor ou secura da boca, deve contactar o médico dentista.

A diabetes, as doenças cardíacas, cancro e outras doenças crónicas e infecciosas podem afectar a saúde oral, assim como alguns medicamentos quando tomados de forma continuada. Certifique-se de que o seu médico dentista conhece os seus problemas de saúde em geral, de modo a que possa perceber toda a situação e ajudá-lo a ter cuidados específicos com a sua saúde oral.

Se as suas gengivas doem ou sangram ao escovar os dentes ou ao usar o fio dentário, se apresenta mau hálito constante e/ou sensibilidade dolorosa nos dentes e gengivas, deve visitar o seu médico dentista.