

O Dia Mundial da Saúde Oral assinala-se anualmente a 20 de Março e pretende lembrar quais os benefícios de um sorriso saudável e bonito, divulgando a importância de hábitos corretos de higiene oral. Uma boa saúde oral contribui significativamente para o bem estar geral e qualidade de vida.

A saúde oral define-se como um estado de bem-estar compatível com a ausência de doenças orais ou perturbações da capacidade de mastigar, sorrir e falar, sendo considerada uma parte integrante da saúde geral.

Nos idosos, há uma maior fragilidade oral, com maior propensão para perdas dentárias e doenças. Os problemas mais comuns que surgem com a idade são

- Cáries, principalmente as cáries radiculares (raízes dos dentes).
- Doença periodontal (gengivas).
- Perda de dentes.
- Alterações funcionais da cavidade oral (mastigação).
- Desgaste dentário.
- Cancro oral.
- Xerostomia (sentir a boca seca).
- Dor crânio-facial.

Outras alterações associadas à idade estão relacionadas com o aparecimento de mucosas sensíveis e finas, alteração da cor dos dentes e diminuição da percepção de certos sabores.

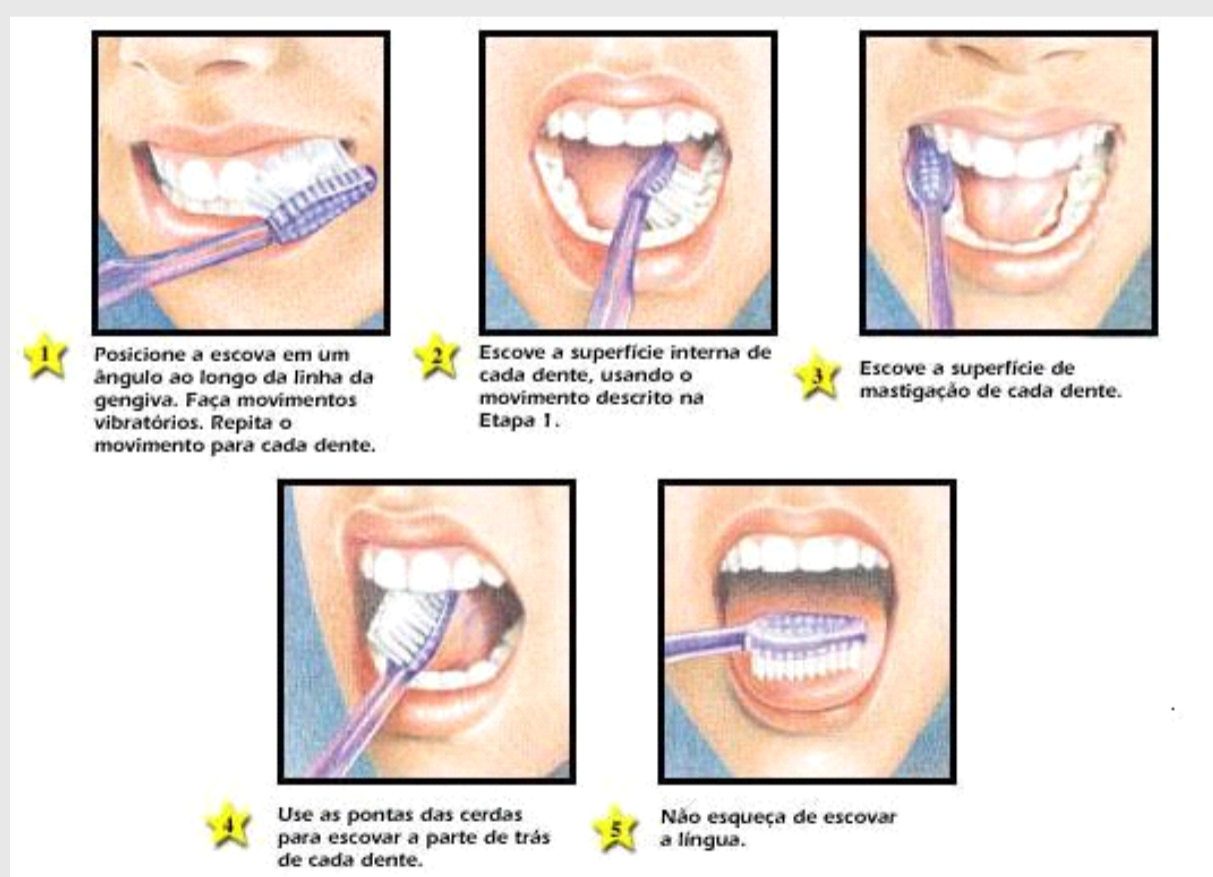
A perda de dentes tem consequências a nível físico e emocional.

Como a capacidade de mastigação se encontra reduzida, a escolha de alimentos torna-se pobre, havendo maior risco de défices nutricionais e aparecimento de outras doenças.

A falta de dentes dificulta a comunicação, com mais isolamento social e que pode levar à depressão.

A Ordem dos Médicos Dentistas (OMD) recomenda:

- Escovar os dentes após as refeições, de manhã e à noite durante 2 minutos no mínimo.
- Usar escova de dentes de textura média, devendo ser substituída quando os pêlos começam a ficar deformados (normalmente de 3 em 3 meses).
- Se sentir a boca seca, usar substitutivos de saliva para humedecer.
- Usar diariamente um dentífrico fluoretado e um suplemento de flúor, em bochecho.
- Os idosos com espaços maiores entre os dentes devem usar a fita dentária e/ou escovilhão dentário, pelo menos uma vez por dia.
- Para quem utiliza prótese ou aparelho removível, recomenda-se a sua higienização, após as refeições e a sua remoção durante a noite para que as mucosas descansem durante algumas horas, devendo colocar-se num copo com água juntamente com pastilhas de limpeza, não esquecendo de escovar os dentes.



As consultas de Medicina Dentária devem ser feitas, por rotina, de seis em seis meses para prevenção e controlo de doenças orais em estados iniciais, evitando a sua evolução para situações mais complexas.

Para manter uma boa saúde oral, é também essencial ter uma alimentação saudável, diminuindo o consumo de alguns alimentos, tais como alimentos e bebidas ricos em açúcar.

A saúde oral no idoso é muitas vezes desvalorizada. Os problemas orais interferem com a qualidade de vida, pelo que se devem recomendar medidas de higiene e oferecer tratamentos regulares.

Deixamos este incentivo, pois cabe a cada de um nós zelar pela sua própria saúde oral, adotando um estilo de vida saudável e escolhendo uma alimentação equilibrada, pobre em açúcares e rica em fruta e legumes. E, claro, manter uma boa higiene oral, lavando os dentes com pasta de dentes fluoretada duas vezes por dia.