

Autor: Mariana Moura Relvas, Catarina Lopes, Felicidade Malheiro

Última atualização: 2018/12/11

Palavras-chave: Saúde oral, Higiene oral, Idoso, Geriatria

Resumo

A saúde oral define-se como um estado de bem-estar com a ausência de doenças orais ou perturbações da capacidade de mastigar, sorrir e falar.

Nos idosos é particularmente importante dada a maior fragilidade e a comum ausência de peças dentárias. Interfere significativamente com a qualidade de vida e pode ser melhorado por uma atitude preventiva ao longo da vida e pelo tratamento atempado das doenças da boca e dentes.

Saúde oral no idoso

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, doença periodontal e cáries. O impacto negativo das fracas condições orais na qualidade de vida é um problema de Saúde Pública, sendo que uma das metas propostas para 2000 referia que 50% das pessoas idosas deveriam apresentar pelo menos 20 peças dentárias em condições funcionais.

No último inquérito nacional de saúde de 2014, mais de 1/5 da população com 65 ou mais anos referiu que a última consulta com Médico Dentista foi motivada pela necessidade de extracção de um dente e cerca de 17% necessitou de uma prótese dentária.

Quais os problemas orais mais frequentes no idoso?

Os problemas mais comuns são: perda dentária, cáries, doença periodontal (das gengivas), alterações da mastigação, desgaste dos dentes, cancro oral e xerostomia (sensação de boca seca). Outras alterações são o aparecimento de mucosas sensíveis e finas, alteração da cor dos dentes e diminuição do paladar.

Porque surgem problemas orais no idoso?

A **falta de dentes** deve-se à progressão da cárie dentária e das doenças periodontais, se não forem tratadas ao longo da vida. A cárie dentária leva à destruição dos dentes e a progressão das doenças periodontais leva à destruição dos tecidos de suporte dos dentes. Estas doenças têm como factor comum a placa bacteriana (formada por bactérias, saliva e restos alimentares), que adere aos dentes. Se não for removida, transforma-se em tártaro duro

e danifica as gengivas e o suporte dos dentes, provocando dor. Com o avançar da idade, os dentes sofrem alterações de cor, ficando mais amarelados ou acastanhados, ou apresentam maiores zonas expostas por retração gengival. A toma de medicamentos (por exemplo para a tensão arterial ou depressão) também tem efeitos na saúde oral, como diminuição do fluxo salivar, perdendo a ação de proteção.

Quais as consequências das alterações orais no idoso?

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.

Como evitar alterações orais no idoso?

A perda de dentes devido a doenças orais **não é uma consequência inevitável do envelhecimento**. As práticas adequadas de higiene oral contribuem para a manutenção dos dentes durante toda a vida:

- Escovar os dentes diariamente, duas vezes por dia, uma delas obrigatoriamente à noite antes de dormir
- Usar escova de dentes de textura média, devendo ser substituída quando os pelos começam a ficar deformados (normalmente de 3 em 3 meses)
- Utilizar dentífrico com flúor (torna os dentes mais resistentes e contribui para a prevenção da cárie)
- Limpar os espaços entre os dentes com recurso a escovilhões ou fio dentário
- Se sentir a boca seca, usar substitutivos de saliva para humedecer
- Os colutórios (soluções para bochechar) podem ajudar a diminuir as bactérias na boca e ajudam a controlar a placa bacteriana
- Se usar prótese dentária, deve escovar a prótese diariamente com uma escova própria e utilizar sabonete neutro, dentífrico não abrasivo ou outro produto destinado a esse efeito, e depois passar por água abundante
- As próteses devem ser removidas durante o sono para que as mucosas descansem durante algumas horas e devem ser conservadas em água associada ao uso de pastilhas desinfetantes
- Deve-se prestar atenção ao desgaste da prótese e ao seu ajuste na boca, dado que as próteses devem estar bem adaptadas para evitarem lesões nas mucosas e permitirem a mastigação dos alimentos
- Observar frequentemente, com iluminação adequada, os lábios, dentes, mucosas e língua; Consulte o seu médico, se notar alguma alteração.
- As pessoas com dependência (acamados, deficientes?) devem manter uma higiene oral adequada, necessitando muitas vezes de ajuda do cuidador.

Que tipos de apoios existem na saúde oral?

Se for beneficiário do Complemento Solidário para Idosos, tem direito a comparticipação para a aquisição e reparação de próteses dentárias removíveis, em 75% da despesa, até ao limite de 250? por cada período de três anos, efectuado pelo Instituto da Segurança Social. Para ter direito ao reembolso, apresente a declaração emitida pela Segurança Social que comprova o direito ao Complemento e entregue no Centro de Saúde o pedido no prazo

de 180 dias após a realização da despesa, anexando a cópia da requisição da prótese e recibo.

É possível aceder de forma gratuita a consultas de Médico Dentista/Estomatologista, através de cheque-dentista emitido pelo Médico de Família, podendo escolher o prestador numa lista de profissionais aderentes e agendar a consulta.

Conclusão

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.

Referências recomendadas

- Direção Geral da Saúde - Programa Nacional de Promoção da Saúde Oral (Circular Normativa nº 01/DSE de 18/01/05)
- Despacho nº12889/2015 - Diário da República nº223/2015, Série II de 13-11-2015
- Direção Geral da Saúde - Programa Nacional de Promoção da Saúde Oral (Norma nº 002/2014 de 25/02/2014)
- Direção Geral da Saúde - Programa Nacional de Promoção da Saúde Oral - Plano B (Norma 007/2011 de 25/03/2011)
- Guia Prático ? Benefícios Adicionais de Saúde (N30 ? v4.08). Instituto da Segurança Social, IP

[Voltar à página inicial](#) **[Tem alguma dúvida? Fale connosco](#)** *****

Mariana Moura Relvas • Catarina Lopes • Felicidade Malheiro