

**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