

DIRECÇÃO-GERAL DA SAÚDE
PROGRAMA NACIONAL PARA A SAÚDE DAS PESSOAS IDOSAS

DIA INTERNACIONAL DAS PESSOAS IDOSAS
1 DE OUTUBRO



SAÚDE ORAL
DAS PESSOAS IDOSAS

Direcção-Geral da Saúde
www.dgs.pt



Ministério da Saúde

Saúde Oral das Pessoas Idosas

A saúde oral é considerada como uma parte integrante da saúde geral. As doenças da boca e dos dentes têm consequências negativas na qualidade de vida das pessoas.

Um dos objectivos referidos no documento do *Programa Envelhecimento Activo*¹ da Organização Mundial da Saúde é:

- **Promover a saúde oral entre as pessoas mais velhas e encorajá-las a manter os seus dentes naturais o maior tempo possível.**

Para alcançar este objectivo é necessário reduzir os riscos e aumentar os factores protectores ao longo do decurso da vida.

Muitos dos factores de risco das doenças orais são comuns a diversas doenças crónicas, como é o caso da diabetes, doenças cardiovasculares e outras. Assim, quando se adoptam estilos de vida promotores da saúde previnem-se quer muitas das doenças gerais, quer as doenças orais mais prevalentes como a cárie dentária e as doenças periodontais.

A Organização Mundial da Saúde² recomenda o desenvolvimento de estratégias de saúde pública e de programas integrados de forma a promover a saúde geral e a saúde oral em particular e consequentemente melhorar a qualidade de vida das pessoas idosas.

Uma das metas propostas pela Organização Mundial de Saúde para 2000 referia que 50% das pessoas idosas deveriam apresentar pelo menos 20 peças dentárias em condições funcionais. Em Portugal, embora existam vários estudos efectuados em áreas limitadas, não existem ainda dados representativos, da situação oral das pessoas idosas a nível nacional, sabendo-se contudo que a ausência parcial ou total de dentes nesta faixa etária é frequente.

¹ WHO (2002). Active Ageing. A policy framework. Geneva

² Petersen PE, Yamamoto T. Improving the oral health of older people. The approach of the WHO Global Oral Health Programme. Community Dent Oral Epidemiol 2005; 33: 81-92

A ausência parcial ou total de dentes traz graves consequências a nível da saúde física e emocional. A capacidade de mastigação torna-se muito reduzida afectando as escolhas alimentares, contribuindo para défices nutricionais e, conseqüentemente, para um risco aumentado de aparecimento de outras doenças. As pessoas tendem a evitar os alimentos ricos em fibras e escolhem alimentos com menor valor nutricional, elevados teores de gorduras saturadas e colesterol.

A falta de dentes também dificulta a comunicação interpessoal promovendo o isolamento das pessoas.

A falta de dentes que muitas das pessoas idosas apresentam deve-se, essencialmente, à progressão da cárie dentária e das doenças periodontais, ao longo da vida. A progressão da cárie dentária leva à destruição dos dentes e a progressão das doenças periodontais levam à destruição dos tecidos de suporte dos dentes (gengivas, osso alveolar e ligamento que une o dente ao osso). Estas doenças têm um factor causal comum – a placa bacteriana.

A placa bacteriana (ou o chamado biofilme oral) é uma massa formada essencialmente por bactérias, constituintes da saliva e restos alimentares, que adere fortemente aos dentes, devendo ser removida diariamente, no mínimo duas vezes por dia.

As práticas adequadas de higiene oral, como a escovagem dos dentes e a limpeza interdentária, removem a placa bacteriana. Estas práticas diárias, que se recomendam a todas as pessoas, desde o nascimento dos primeiros dentes, são as que mais contribuem para a manutenção dos dentes durante toda a vida, e conseqüentemente, para a manutenção de uma boa saúde oral.

Também o facto de neste grupo etário, muitas pessoas tomarem vários medicamentos, traz efeitos importantes na saúde oral. Existem muitos medicamentos, como os anti-hipertensores, anti-depressivos, anti-histaminicos e outros, que têm como consequência a diminuição do fluxo salivar (xerostomia). A saliva tem uma acção de protecção muito importante, pelo que a diminuição da quantidade produzida, torna as pessoas muito mais vulneráveis ao aparecimento e/ou agravamento de diversos problemas orais, inclusive cárie dentária e doenças periodontais, sendo necessário intensificar a

escovagem dos dentes e, eventualmente, utilizar produtos específicos que promovam maior produção de saliva.

A perda de dentes devido a doenças orais não é pois uma consequência inevitável do envelhecimento. Hoje, é possível manter a dentição saudável durante toda a vida.

Recomendações:

- Escovar os dentes diariamente, duas ou mais vezes por dia, sendo uma delas à noite antes de dormir.
- Usar uma escova de dentes com filamentos de textura macia; a escova de dentes é um objecto pessoal e intransmissível.
- Substituir a escova quando os pelos começam a ficar deformados; normalmente a escova deve ser substituída de 3 em 3 meses.
- Utilizar um dentífrico com flúor. Quase todos os dentífricos contêm este elemento. O flúor torna os dentes mais resistentes e contribui para a prevenção da cárie dentária.
- Limpar os espaços entre os dentes, onde a escova não chega; utilizar escovilhões ou fio dentário (à venda em superfícies comerciais ou farmácias). O escovilhão ou fio dentário é um complemento para uma boa higiene oral, devendo ser utilizados diariamente, pelo menos uma vez por dia.
- Se usar prótese dentária, escovar a prótese diariamente com uma escova própria e utilizando sabonete neutro, dentífrico não abrasivo ou outro produto destinado a esse efeito.
- Prestar atenção ao eventual desgaste da prótese e ao seu ajuste na boca. As próteses devem estar bem adaptadas para não provocarem lesões nas mucosas e para permitirem a adequada mastigação dos alimentos.
- Observar frequentemente, com iluminação adequada, os lábios, dentes, mucosas e língua. Se observar alguma alteração comunique ao médico assistente.

- Visitar regularmente o profissional de saúde oral (estomatologista, dentista ou higienista oral) para este diagnosticar, o mais precocemente possível, alguma alteração que necessite tratamento.

É essencial a realização diária das práticas de higiene oral. Nos casos em que esteja dependente de outros, a pessoa idosa poderá ter ajuda para a execução da escovagem dos dentes e da limpeza inter-dentária, por parte de um familiar, de outra pessoa que lhe preste cuidados ou de um técnico da especialidade.

Nunca é tarde demais para adoptar estilos de vida promotores da saúde!

Recentemente o Programa Nacional de Promoção da Saúde Oral, incluído no Plano Nacional de Saúde 2004-2010, do Ministério da Saúde, foi alargado às pessoas idosas beneficiárias do complemento solidário que sejam utentes do Serviço Nacional de Saúde – Projecto de Saúde Oral nas Pessoas Idosas (SOPI)³. Através deste projecto pretende-se promover o tratamento de problemas da saúde oral e diminuir a incidência e a prevalência das doenças orais nas pessoas idosas. Os objectivos são os seguintes:

- Garantir o acesso dos utentes beneficiários do Complemento Solidário para Idosos a um conjunto de cuidados de medicina dentária, nas áreas de diagnóstico, prevenção e tratamento.
- Avaliar a situação de Saúde Oral das pessoas idosas abrangidas pelo projecto.

Os cuidados preventivos e curativos de medicina dentária, a prestar às pessoas idosas, serão efectuados nos consultórios onde os médicos aderentes exerçam a sua actividade. Estes cuidados serão pagos através de "cheques-dentista" personalizados. Os "cheques-dentista", no máximo de dois por ano, darão acesso a um conjunto de cuidados de saúde oral essenciais para preparar a eventual aplicação de próteses dentárias, bem como para identificar e tratar outros problemas de saúde oral das pessoas idosas.

³ https://www.saudeoral.min-saude.pt/siso/paginas_acessoGeral/entrada.html

A atribuição do primeiro "cheque-dentista" será entregue ao utente na Unidade Funcional do Centro de Saúde onde está inscrito, com base em documento válido comprovativo da sua situação de beneficiário do Complemento Solidário para Idosos, emitido pelo Instituto da Segurança Social, IP. A atribuição do segundo cheque ao utente dependerá do plano de tratamentos estabelecido na primeira consulta pelo médico aderente.

Para mais informações sobre o Projecto de Saúde Oral nas Pessoas Idosas, consulte:

https://www.saudeoral.min-saude.pt/isis/paginas_acessoGeral/entrada.html