



Hábitos saudáveis ajudam a prevenir perda de dentes

Idosos precisam de cuidados especiais para preservar saúde bucal

DA REDAÇÃO

Os cuidados com o corpo precisam ser redobrados na terceira idade e com a saúde bucal não é diferente. Segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), 41% dos brasileiros com mais de 60 anos perderam todos os dentes, o que afeta a alimentação e a qualidade de vida de pessoas idosas. De acordo com a coordenadora do curso de Odontologia da Faculdade Anhanguera, professora Alana Cristina Machado, é preciso aumentar a atenção sobre o que acontece dentro da boca na senilidade.

"É comum verificar problemas no processo natural de envelhecimento, como a diminuição na produção de saliva e a retração da gengiva, além dos efeitos do uso de muitos medicamentos, que podem causar secura e halitose", afirma a dentista. "Porém, é pos-

sível chegar à idade avançada de maneira saudável e sem edentulismo, nome que se dá à perda total ou parcial dos dentes", pontua.

O edentulismo prejudica a mastigação, a digestão, a fala e tem efeitos negativos na saúde mental da população idosa, que fica com a autoestima comprometida e tende a limitar o convívio social. Uma das principais causas desse quadro é a doença periodontal e a cárie. "Com menos salivagem, a boca fica mais vulnerável a bactérias e propensa ao desenvolvimento de placas e inflamações na gengiva, por isso, a higiene bucal deve ser uma prioridade", explica Alana.

A docente recomenda hidratação constante para equilibrar a produção de saliva e uma alimentação supervisionada de forma multiprofissional por um nutricionista, de preferência rica em fibras e com restrição de açúcares. "É importan-

te fazer visitas rotineiras a um dentista de confiança para acompanhar qualquer problema que possa surgir e adotar o hábito de usar flúor e fio dental na rotina de limpeza diária, principalmente para proteger a raiz dos dentes, que fica mais exposta ao envelhecer", completa.

PRÓTESES

Para usuários de próteses ou de dentaduras, o indicado é retirá-las após as refeições para escovação completa com uma escova macia e detergente ou produtos específicos para higiene de próteses dentais (sem utilizar cremes dentais), segundo a professora Alana. "Todos os pontos da estrutura devem ser limpos", pontua.

Antes de dormir, a dentista observa que o item deve ficar em um copo com água e algumas gotas de hipoclorito de sódio (água sanitária). Isso é importante para manter a peça protegida e proporcionar o relaxamento dos tecidos de suporte. "Para pessoas com ausência total dos dentes, é necessário fazer massagem nas gengivas e limpá-las com gaze e antisséptico sem álcool, sem se esquecer de higienizar as bochechas e a língua", finaliza.

Loterias



Acumulou - Concurso 2452

08 10 51 56 57 58



Acumulou - Concurso 5776

11 21 46 72 80



Acumulou - Concurso 2332

07 31 32 38 40 50
02 24 33 38 43 46



Acumulou - Concurso 1746

07 11 14 30 31 36 54



Acumulou - Concurso 2273

20 38 43 46 55 56 59
61 67 71 75 76 82 85
87 90 91 92 94 98



DIA 11

CLAUDIO SANDRO MARTINS
JANDIRA ROCHA NEVES
KAREN WU ZORUB
MARISE KIYOKO HASEGAWA

DATAS COMEMORATIVAS



Dia do Zelador
Dia Mundial do Enfermo
Dia Nossa Senhora de Lurdes
Dia Internacional das Mulheres e Meninas na Ciência
Dia mundial das leguminosas