

ORIENTAÇÕES AO PACIENTE

15. CAVIDADE ORAL DO IDOSO

CUIDADOS COM A BOCA

1. Cuidar da saúde da boca para a preservação dos dentes até idades mais avançadas. A perda dos dentes **não** faz parte do envelhecimento normal.

Aos cuidadores: a higiene oral e a prevenção de doenças dentárias são importantes para o idoso. Ajude-o a cuidar da saúde da boca, principalmente se ele tem dificuldade de escovar os dentes ou de usar o fio dental sozinho. Peça orientações ao dentista.

2. Pedir ao dentista, ou a outros profissionais de saúde, que verifiquem regularmente **se a dentadura está bem adaptada à boca** do idoso. A prótese mal adaptada pode justificar uma perda de peso inexplicada, desnutrição, hábitos alimentares não saudáveis, isolamento social e dificuldade para uma boa deglutição.
3. **Limpar diariamente a dentadura**, seja com escovação e pasta de dente, seja com imersão em produtos químicos específicos. Ainda não está claro qual o método mais efetivo.
4. Ao realizar limpeza manual diária, prestar atenção à higiene do lado interno da dentadura (aquele que fica em contato com o céu da boca e a gengiva): é o local onde mais se acumula a placa bacteriana.
5. **Remover a dentadura** de 6 a 8 horas por dia, para evitar estomatite (inflamação da boca).
6. Acompanhar a saúde bucal regularmente no dentista, para a preservação dos dentes naturais, ou mesmo das raízes dos dentes. Próteses e implantes dentários, quando necessários, podem evitar, mais tarde, a absorção dos ossos da boca e a dificuldade de funcionamento de próteses completas.
7. Procurar o dentista e o médico em caso de **dificuldade na deglutição** e/ou engasgos frequentes. Pode ser um problema reversível com a confecção de pontes e próteses adequadas, mas pode também representar um problema sério de saúde, como o câncer de esôfago ou doenças neurológicas.
8. Indivíduos com **diminuição do paladar** podem beneficiar-se de temperos e ervas, ou mesmo aromatizantes, nos alimentos. Consulte seu médico.
9. **Para sensação de boca seca:** instituir medidas preventivas de higiene bucal (escova de dentes com cerdas macias; pasta de dente com flúor; fio dental e enxaguatórios bucais; protetores labiais à base de lanolina); ter alimentação balanceada com a ingestão de vitaminas B e C; ingerir líquidos: pelo menos dois litros de água por dia; e suspender medicamentos sabidamente causadores, conforme orientação médica. O uso de saliva artificial ou de umidificantes orais é uma solução que deve sempre ser utilizada.
10. **Nos casos de estomatites e infecções de mucosa oral:** reforçar a higiene oral (escovação ampla de toda a cavidade oral, incluindo a língua); retirar próteses dentárias por cerca de 6 horas durante o dia ou à noite, e mergulhar em solução de limpeza (clorexidine); nos casos de sapinho, consulte o seu médico.

11. **Para prevenir o câncer oral**, pessoas com mais de 40 anos de idade, com dentes fraturados, fumantes e portadores de próteses mal ajustadas devem evitar o fumo e o álcool, promover a higiene bucal, ter os dentes tratados e fazer uma consulta de controle ao dentista a cada ano. Outra recomendação é a manutenção de uma dieta saudável, rica em vegetais e frutas (ricos principalmente em vitamina A e seus derivados retinoides).
12. **Para prevenir o câncer de lábio**: evitar a exposição ao sol sem proteção (usar filtro solar e chapéu de aba longa). O combate ao tabagismo é igualmente importante na prevenção desse tipo de câncer.
13. **Atenção ao deitar-se na cadeira do dentista**, evitando a hiperextensão ou rotação excessiva do pescoço, diminuindo o risco de dor e desconforto, ou mesmo fraturas na coluna, além do risco de quedas.

CUIDADOS ESPECIAIS COM A BOCA EM PACIENTES INSTITUCIONALIZADOS

1. Higienizar a cavidade oral pelo menos uma vez ao dia, para diminuir o risco de infecções, como pneumonia.
2. Usar **escovas dentais elétricas** pode ajudar nos cuidados com a saúde bucal.
3. Providenciar avaliação do dentista pelo menos **a cada 6 meses para idosos com dentes** em instituições de longa permanência.
4. Providenciar avaliação do dentista pelo menos **anualmente para idosos sem dentes e/ou em uso de prótese** em instituições de longa permanência.
5. Se o idoso apresentar um **aumento súbito na incidência de cáries**, consultar um dentista e solicitar, caso haja indicação, a prescrição de enxaguatório bucal diário com flúor 0,025-0,01% ou semanal com flúor a 0,1%.
6. Se houver **dificuldades para os cuidados orais diários do idoso, devido a alterações físicas e/ou comportamentais**, aplicar clorexidine gel 1% uma vez ao dia ou clorexidine gel 0,5% duas vezes ao dia para prevenção de doença periodontal, prescrito por dentista ou geriatra.

Assinatura e carimbo do médico responsável

Conteúdo extraído do capítulo 15 – **Cavidade oral do idoso** – autoria de Naira Hossepian S. L. Hojaj e Gisele Sayuri Suzuki – do *Manual de terapêutica não farmacológica em geriatria e gerontologia*, Editora Atheneu, 2014. As orientações aos pacientes estão disponíveis no site www.gerosaude.com.br/manualde terapeutica na ome dicamentosa. Os arquivos podem ser impressos e entregues pelo médico aos seus pacientes.