



GUIA DE ORIENTAÇÕES PREVENTIVAS DA
SAÚDE BUCAL DO IDOSO

Dra. Ana Karina Moreira
Mestranda Gerontologia



A Saúde Bucal do idoso interfere em sua Qualidade de Vida?

- ▶ Sim! A saúde bucal é parte integrante da saúde do idoso, e proporciona uma manutenção de uma boa qualidade de vida.
- ▶ A Saúde Bucal é a base para a saúde do idoso, através da qual se dá a mastigação e se inicia o processo digestivo, influenciando diretamente na condição nutricional, no bem-estar físico e mental, podendo diminuir o prazer de uma vida social ativa e interferir diretamente sua qualidade de vida.

Quais os principais problemas bucais dos idosos?



Cárie radicular



Problema Periodontal



Perda de dente



Desgaste

Como cuidar da sua saúde bucal?

1) Reserve um tempo para você.

2) Olhe sua boca, língua e bochechas, veja se encontra alguma alteração, ferida ou mancha.

3) Apalpe seu pescoço e abaixo do seu queixo.



*Caso encontre alguma alteração: procure seu Dentista!

Escove seus dentes!



*Sempre que se alimentar, escove seus dentes.

*Utilize uma escova macia, ela te ajudará a limpar os dentes e a gengiva.

*As cerdas estão se abrindo?, é hora de trocar a escova!



* Mínimo de 3 em 3 meses.

Como é escova ideal?



- ▶ A escova deve ter cerdas planas, pontas arredondadas, do tipo ultramacia, e sempre com uma grande quantidade de cerdas.

Qual a melhor pasta?

O creme dental pode ser qualquer um que contenha flúor. (O que efetivamente limpará o dente será a remoção mecânica da placa (sujeira)).

Escovas especiais



As **escovas elétricas** são uma ótima opção para quem tem alguma dificuldade motora!

Desvantagem: Custo, mas existem algumas opções nacionais mais em conta.

Escova Bitufo ou Unitufo



Permitem a escovação individual de cada dente.

Indicadas para limpar as regiões de furca (área entre as raízes de um dente), raízes expostas e a área atrás dos últimos dentes.

Complementar ao dos modelos tradicionais e do fio dental.

Escova Interdental



Pequena escova para **limpar** a placa bacteriana, restos de alimentos e bactérias que ficam acumulados **entre os dentes**.

Aparelhos ortodônticos, implantes, coroas, pontes fixas ou espaços maiores entre os dentes.



Como limpar a prótese?

Quem utiliza algum tipo de prótese removível, necessita de uma escova a parte, para higienizar melhor a prótese

Escove a prótese sempre após as refeições, tendo o cuidado de limpá-la em toda a superfície.





Limpadores de dentadura efervescente, são recomendados para auxiliar na limpeza da prótese, mas podem ser substituídos por água com bicarbonato

Recomenda-se não dormir com a prótese e substituí-la a cada 5 anos no máximo

Irrigador Oral e Fio Dental de Água

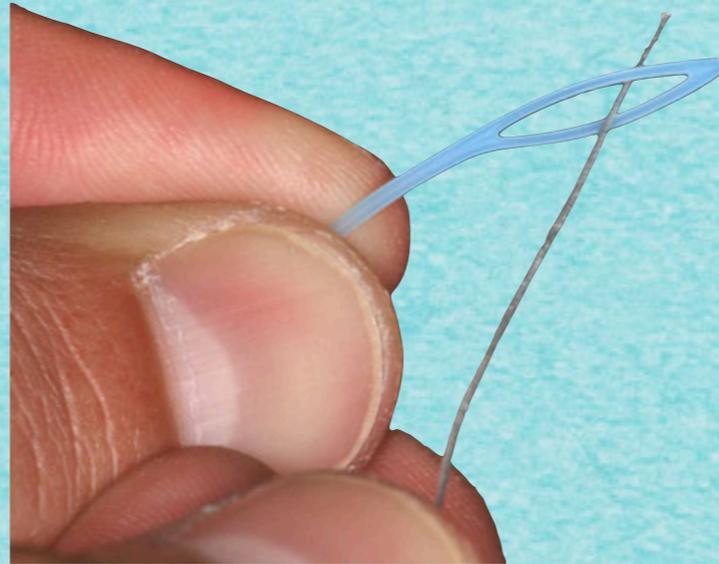


O produto é um complemento perfeito para a higienização normal do dia a dia.

Principalmente para aqueles que utilizam aparelhos ortodônticos, implantes, pontes e próteses.

Desvantagem: Alto custo

Use o fio dental



Para quem usa prótese fixa uma ótima opção são esses fios. Eles devem entrar nos espaços das próteses, entre a gengiva e a prótese.



Esse tipo de fio dental é uma ótima opção para quem tem dificuldade de segurar o fio dental com os dedos.



como devo escovar meus dentes?



Escoe Com movimento circular da gengiva a ponta do dente



Faça o mesmo na face interna do dente



com movimento suave escove também a língua

- ▶ Tenha uma alimentação saudável
- ▶ Beba muita água
- ▶ Visite regularmente seu Dentista





**UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE**



PROGRAMA DE MESTRADO PROFISSIONAL EM GERONTOLOGIA

**PRODUTO DO MESTRADO PROFISSIONAL DE
GERONTOLOGIA**

MESTRANDA: ANA KARINA MOREIRA DE VASCONCELOS