

SORRIA TODA VIDA

VIVA COM
SAÚDE
BUCAL



AUTOCUIDADOS E CUIDADORES



SECRETARIA
DA SAÚDE



GOVERNO DO ESTADO DE
SÃO PAULO



século XX iniciou-se com elevadas taxas de mortalidade infantil mas termina com o dobro da esperança de vida ao nascer. No alvorecer do novo século, muitas incertezas, muitas esperanças. Mas algo é certo. A possibilidade de um envelhecimento com mais saúde e qualidade de vida não é utopia, mas convicção. Convicção que, para se tornar certeza, depende de políticas públicas para promover a vida, educar, prevenir, diagnosticar precocemente e tratar de forma adequada.

*Esta cartilha é um esforço para auxiliar na empreitada de um envelhecimento saudável, estimulando as unidades de saúde do **SUS** a educar as pessoas em todas as fases de sua vida, mas com um olhar especial para as necessidades especiais, para que a plenitude da vida chegue com um sorriso de dignidade e de amor.*

José da Silva Guedes
Secretário de Estado da Saúde



**V I V A
C O M
S A Ú D E
B U C A L**

SORRIA TODA VIDA



AUTOCUIDADOS E CUIDADORES

**“A SAÚDE É UM DIREITO FUNDAMENTAL DO
SER HUMANO, DEVENDO O ESTADO PROVER
AS CONDIÇÕES INDISPENSÁVEIS AO SEU
PLENO EXERCÍCIO. O DEVER DO ESTADO NÃO
EXCLUI O DAS PESSOAS, DAS FAMÍLIAS, DAS
EMPRESAS, DA SOCIEDADE”**

(LEI 8.080/90-LEI ORGÂNICA DA SAÚDE)

SORRIA TODA VIDA

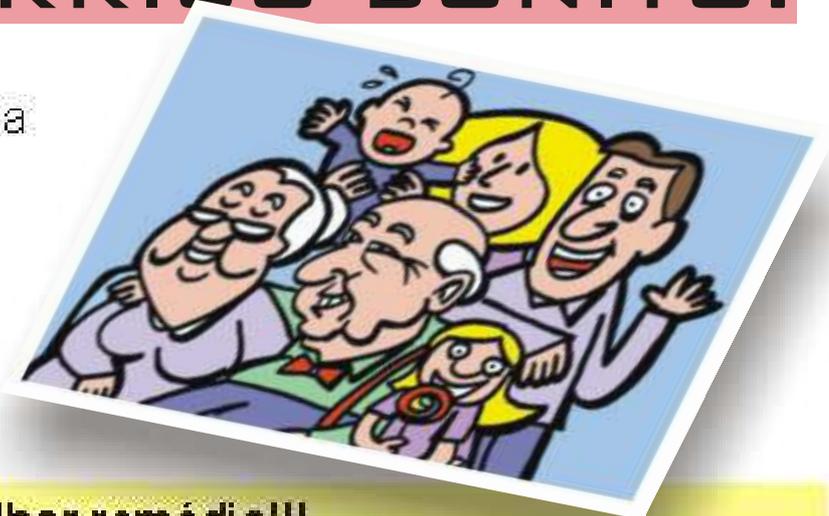
VIVA COM SAÚDE BUCAL



“Com o passar dos anos nos transformamos. Ficamos mais experientes, mais ou menos contentes. A vida nos ensina. Nosso corpo se transforma. Quando crianças, a agilidade; com o tempo, a experiência, a sabedoria. Sabedoria que precisamos usufruir. Usufruir para não deixar de **SORRIR.**” (1)

QUE SORRISO BONITO!

É possível ter uma boca saudável e um belo sorriso a vida inteira. Para isso é preciso saber como ocorrem as doenças e o que fazer para evitá-las.

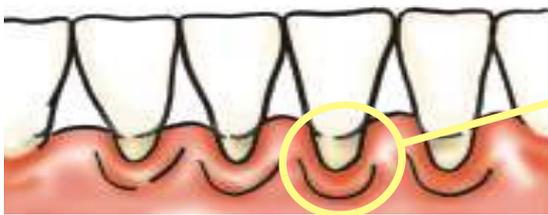


Prevenir é o melhor remédio!!!

SORRIA TODA VIDA

VIVA COM SAÚDE BUCAL

Conheça e saiba enfrentar as mudanças que ocorrem na boca com o passar dos anos. Assim como as demais partes do corpo, algumas alterações ocorrem nos tecidos bucais quando envelhecemos:



O **periodonto** (osso que “suporta” os dentes) fica mais frágil e sofre reabsorções, podendo expor as raízes dos dentes.

As **mucosas** ficam mais finas e sensíveis.



Os **dentes** escurecem.

Ocorre diminuição da quantidade de **saliva**, que geralmente é mais acentuada quando se toma alguns medicamentos, como os utilizados para tratar a hipertensão arterial, ou por algumas doenças como a diabetes, causando a **Xerostomia** (secura da boca).



O **envelhecimento** traz também diminuição no sabor dos alimentos, fazendo com que haja uma tendência de abusar dos temperos.

CUIDADO PARA NÃO EXAGERAR A DOSAGEM DE SAL E AÇÚCAR!!!

SORRIA TODA VIDA

VIVA COM SAÚDE BUCAL

SAÚDE TOTAL

A saúde da boca interfere na saúde geral

Precisamos da **boca saudável** não só para uma boa mastigação e digestão dos alimentos mas, também, para preservarmos a saúde geral.



As **doenças infecciosas** da boca podem causar ou agravar outras enfermidades, como a endocardite bacteriana (doença do coração).

Bactérias e resíduos alimentares podem ser aspirados e causar pneumonias aspirativas, principalmente nas pessoas mais debilitadas e nos idosos.



Importante:
sempre informe seu Dentista sobre suas doenças e remédios que toma.



SORRIA TODA VIDA

VIVA COM SAÚDE BUCAL

CUIDADO!!!! VOCÊ PODE PERDER OS DENTES!

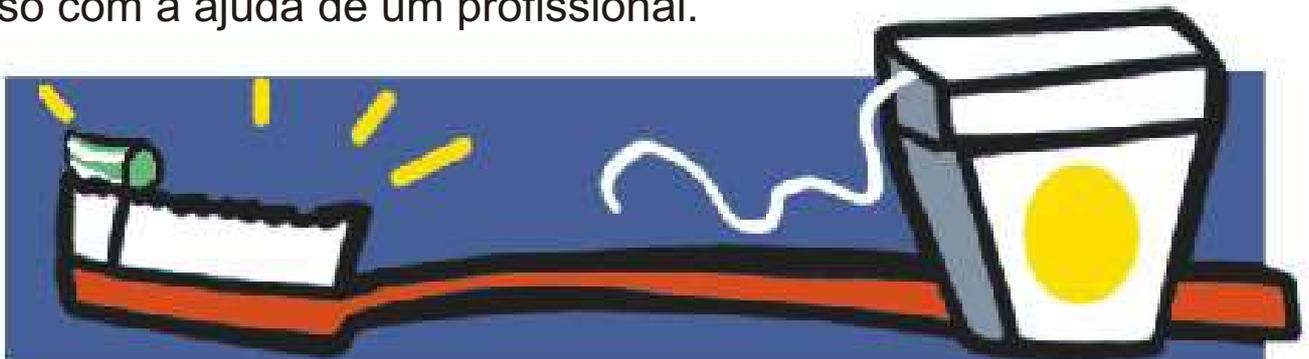
As principais causas da perda de um dente são a **cárie dentária** e a **doença periodontal**.

Estas doenças são ocasionadas pela placa bacteriana, que é uma película que se forma sobre os dentes, onde se aderem as bactérias.

Quando as bactérias presentes na placa entram em contato com determinados alimentos, produzem substâncias tóxicas que “atacam” os **dentes** e a **gengiva**, provocando doenças.

A placa bacteriana se forma todos os dias e pode ser removida com uma correta **higiene bucal!**

Se a placa não for removida, pode “endurecer, formando cálculos”... e para removê-los, só com a ajuda de um profissional.



SORRIA TODA VIDA

VIVA COM SAÚDE BUCAL

OUTRAS DOENÇAS DA BOCA

Um perigo que pode ser evitado

Além da cárie dentária e doença periodontal, podem ocorrer várias doenças em todas as partes da boca.

Algumas doenças infecciosas que são causadas por:

- **fungos** (“sapinhos”)
- **vírus** (herpes)
- **bactérias** (tuberculose).

Outras, causadas por traumas.

E, atenção! **□ CÂNCER BUCAL!!!**



Principais fatores de risco para o **câncer bucal**:



- vício de fumar cigarros ou cachimbos
- consumo de álcool
- exposição continuada a à luz solar
- má higiene bucal
- próteses dentárias mal-adaptadas ou quebradas
- presença de restaurações, dentes fraturados ou com bordas cortantes

CAUIDADO!!!

Atenção redobrada para quem tem idade acima de 40 anos e portador de um ou mais fatores de risco.

SORRIA TODA VIDA

VIVA COM SAÚDE BUCAL

ALEERTA

Esteja sempre atento aos sinais

O principal sinal do câncer bucal é o aparecimento na boca de feridas que não cicatrizam em duas semanas.

Outros sinais são:

- ulcerações pequenas superficiais e indolores, podendo sangrar ou não

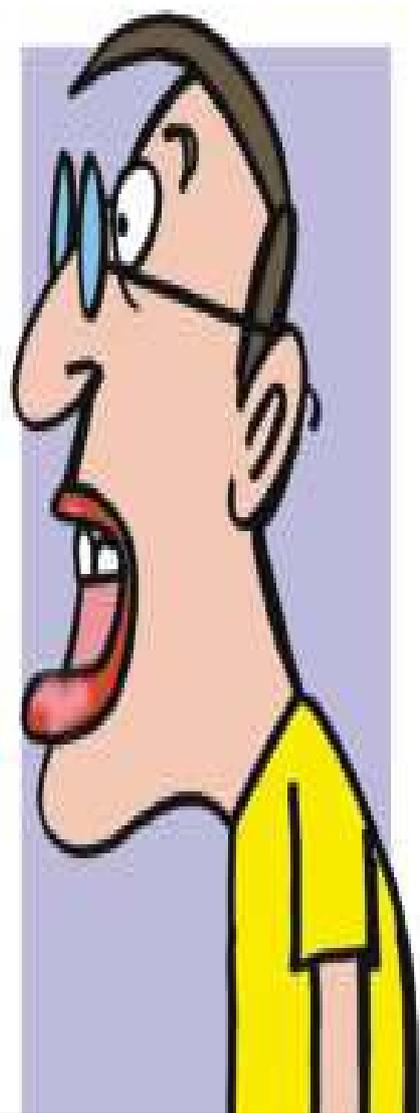
- manchas esbranquiçadas ou avermelhadas nos lábios ou na mucosa bucal

Em estágios mais avançados:

- dificuldade de fala, mastigação e deglutição

- emagrecimento acentuado

- dor e íngua no pescoço



CANDIDÍASE

Os perigos do “sapinho”

Quando nossa resistência está mais baixa, é muito comum ocorrer a **candidíase**, conhecida popularmente como “sapinho”. Isso se agrava em pessoas que utilizam próteses removíveis: dentadura e/ou ponte móvel.

Ela é causada por fungos e aparece na parte interna da boca com o aspecto de leite coalhado, placas brancas ou pontos avermelhados.

Outro fator que pode desencadear a candidíase é a higiene deficiente da boca e próteses. Nestes casos, é fundamental a boa higiene da boca e das próteses e, para alívio da ardência ou dor, pode-se realizar **bochechos** com soluções apropriadas, indicadas pelo dentista.



MAU HÁLITO

Um cheiro ruim que incomoda a todos

As principais causas do **mau hálito** são a má higiene da boca, cáries, doenças da gengiva. Além disso, algumas doenças como diabete, sinusites etc. também podem causar esse incômodo.

AUTOCUIDADOS

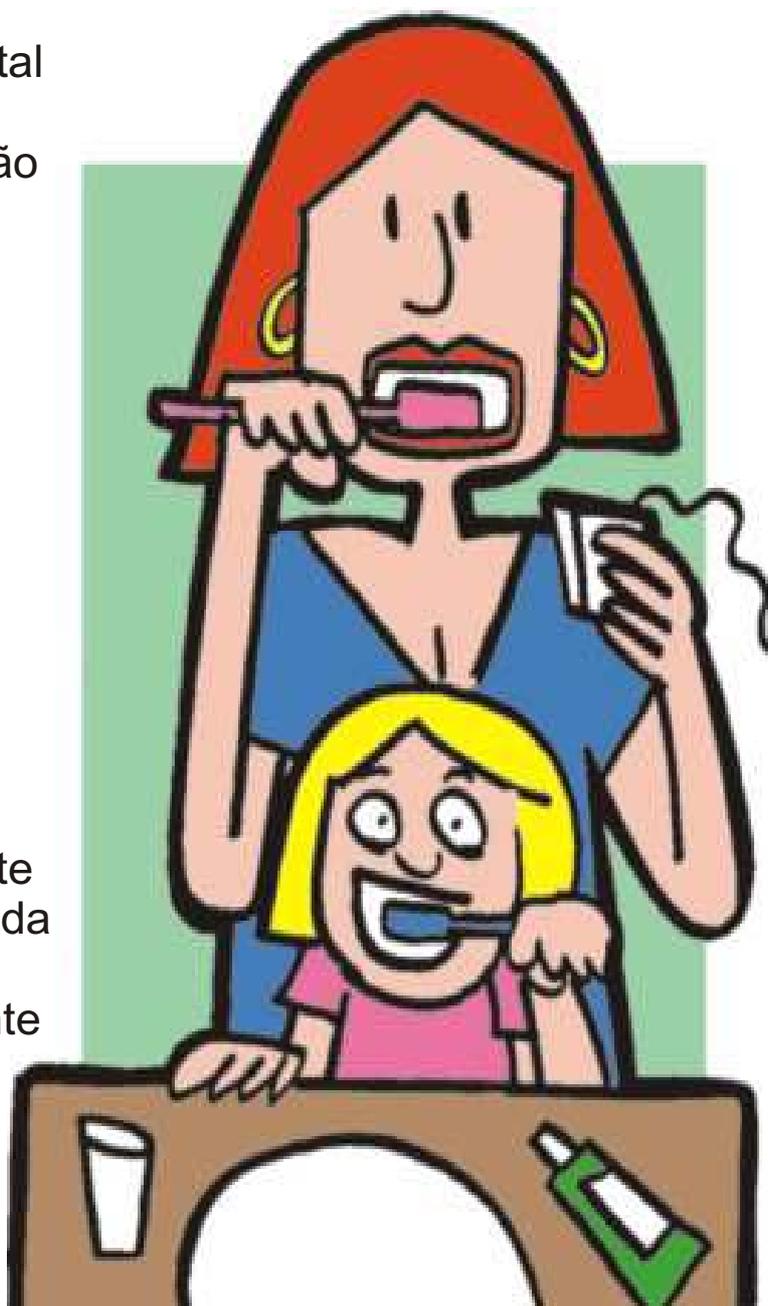
Atitudes simples que podem evitar doenças sérias

São os cuidados que todos devem ter para manter uma boa saúde bucal: **HIGIENE BUCAL E NUTRIÇÃO!**

Escova dental, creme dental com flúor e fio dental, utilizados corretamente, são essenciais para a **saúde** da boca.



Também é muito importante uma alimentação equilibrada com **baixo** consumo de açúcares que são altamente cariogênicos, isto é, causadores de cárie, e favorecem o crescimento de fungos e bactérias.



A escovação adequada e o uso do fio dental removem a placa bacteriana.

SORRIA TODA VIDA

VIVA COM SAÚDE BUCAL

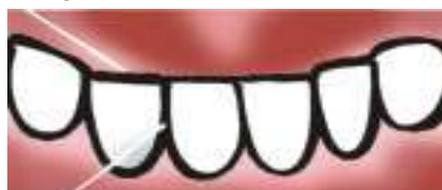


ESCOVAÇÃO

Detalhes que fazem a diferença

A escovação deve ser realizada com uma escova de cerdas macias, posicionada entre o dente e a gengiva, inclinada, com movimentos vibratórios ou circulares, dente por dente, em todas as superfícies, de modo que toda placa seja removida.

O USO DO FIO DENTAL



Após a escovação, usar o fio dental entre os dentes, movimentando-o vertical e horizontalmente para eliminar a placa.

NÃO ESQUECER A LÍNGUA

A língua também deve ser higienizada diariamente. Pode-se utilizar para a higienização uma colher, espátulas de madeira (abaixadores de língua encontrados nas farmácias), palitos de sorvetes (comprados em supermercados) ou limpadores já existentes no mercado, raspando a língua suavemente.



ATENÇÃO!!!



A mucosa das **pessoas desdentadas** precisa ser higienizada com um pedaço de algodão ou gaze embebidos em água. Essa limpeza deve ser realizada após cada refeição e, principalmente à noite, antes de dormir.



DENTADURAS E PONTES MÓVEIS

Limpeza e Cuidados

Devem ser escovadas com uma escova de mão ou escova apropriada já existentes no mercado.

Usar sabão neutro (o creme dental tem abrasivos que desgastam mais rápido os dentes artificiais).

A **limpeza** deve ser realizada após cada refeição e antes de dormir, pois a **placa também se forma sobre as próteses** e, se não for removida, pode provocar doenças.



À noite, as próteses devem ser removidas e, após cuidadosa limpeza, colocadas em um recipiente com **água e tampa**. A água deve ser trocada diariamente.

CUIDADO!

Antes da limpeza, colocar um pouco de água na pia, tampar e segurar a prótese bem próxima da água, evitando, assim, fraturas em caso de queda.

SORRIA TODA VIDA

VIVA COM SAÚDE BUCAL

CUIDADOS ESPECIAIS



Periodicamente, faça uma limpeza mais rigorosa das **dentaduras e pontes móveis** de duas formas: Mergulhe a dentadura ou ponte móvel **em vinagre branco** por uma hora, a cada duas semanas

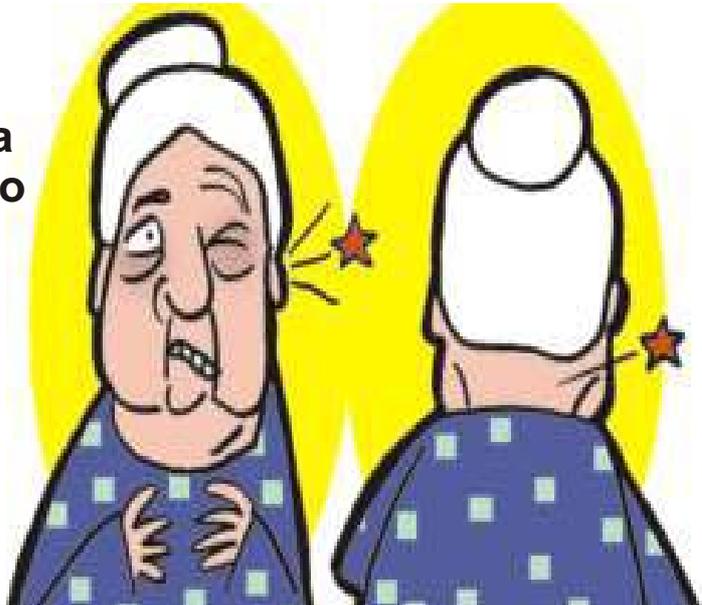


ou em uma solução de meio copo de água comum **com três gotas de água sanitária** por 30 minutos, duas vezes por semana. Em seguida, lave bem com água corrente.

ATENÇÃO

Se começar a sentir dor de ouvido e/ou nuca refaça sua dentadura, assim como se ela tiver a chamada “ventosa”.

As dentaduras e pontes móveis não duram a vida toda!!! Após 2 a 3 anos de uso, procure o dentista para ver sua adaptação.



Em caso de fratura, nunca cole em casa. Leve-a ao Dentista!

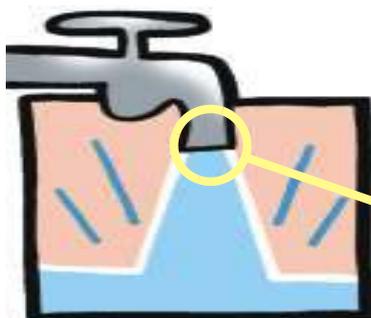


IMPORTANTE

Para os que usam **próteses fixas** (coroas, jaquetas...) o cuidado deve ser redobrado, pois há uma dificuldade maior para a limpeza dos espaços entre os dentes. No comércio, existem escovas interdentais para auxiliar a higienização e passadores de fio, que servem para passar o fio dental entre as próteses.

SORRIA TODA VIDA

VIVA COM SAÚDE BUCAL



FLÚOR

Proteção para
todas as idades



O **Flúor** atua não só prevenindo, mas também consegue “paralisar” a cárie em seus estágios iniciais. Por isso, as águas de abastecimento público devem ser fluoretadas.

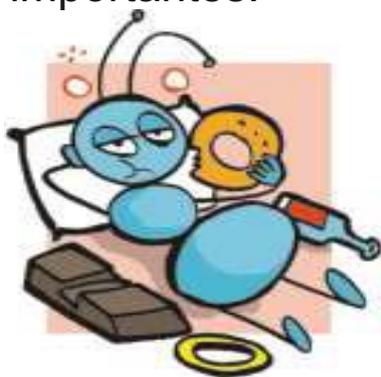
O **Flúor** está presente também nos cremes dentais e soluções para bochechos que em crianças, deve ser utilizado com alguns cuidados.



NUTRIÇÃO

A alimentação que protege

A alimentação deve ser balanceada, isto é, ter um pouco de cada tipo de alimento. Verduras, legumes e frutas são muito importantes.



Doces, biscoitos, salgadinhos, refrigerantes e outras bebidas, principalmente alcoólicas, só com moderação.

Isso para qualquer idade!!!

Os idosos, em geral, bebem pouca água. É necessário aumentar a ingestão de água e líquidos não-adoçados até às 16 horas (para evitar muitas idas ao banheiro à noite).



SORRIA TODA VIDA

VIVA COM SAÚDE BUCAL

POR TODA A VIDA

Os cuidados com a boca devem existir em todas as idades, com maior atenção à noite, antes de dormir.



ATENÇÃO ESPECIAL



As pessoas com dificuldades motoras — parcial ou totalmente dependentes necessitam ser auxiliadas por “cuidadores” devidamente treinados.

AUTO-EXAME DA BOCA

A observação atenta que pode salvar

É uma técnica simples, que a própria pessoa pode fazer.

Basta que tenha um espelho e esteja em um ambiente iluminado.

Para pessoas parcial ou totalmente dependentes, pais, responsáveis ou cuidadores devem ser treinados para essa finalidade.



Devemos procurar feridas, caroços, manchas brancas ou avermelhadas, verrugas...



LEMBRE-SE

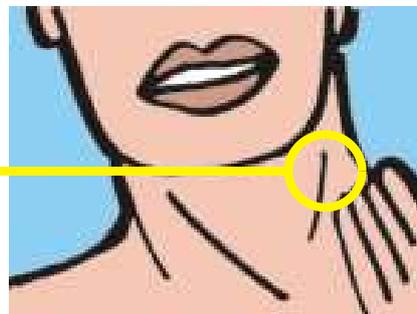
Nem todo machucado na boca é CÂNCER mas... feridas que não saram em duas semanas devem ser **examinadas**.

COMO FAZER O AUTO-EXAME DA BOCA

Procure um local iluminado
e fique em frente a um espelho.
Tire dentaduras ou pontes.



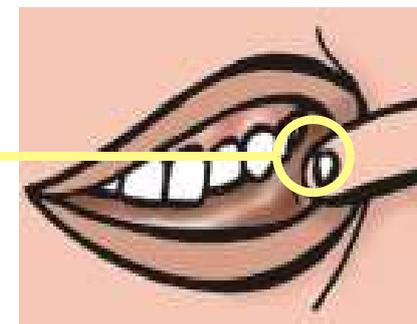
Olhe a pele do rosto e pescoço.
Apalpe o pescoço.



Olhe seus lábios por fora e por dentro.

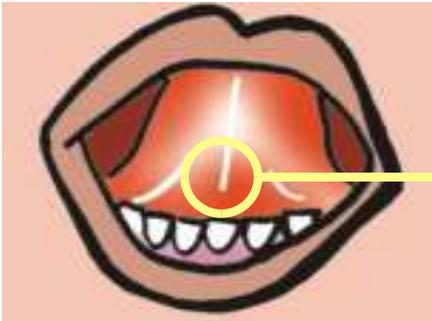


Examine a gengiva e as bochechas.

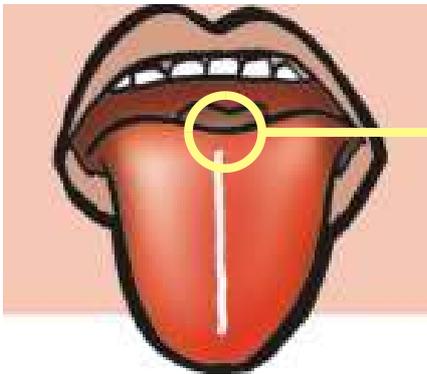


SORRIA TODA VIDA

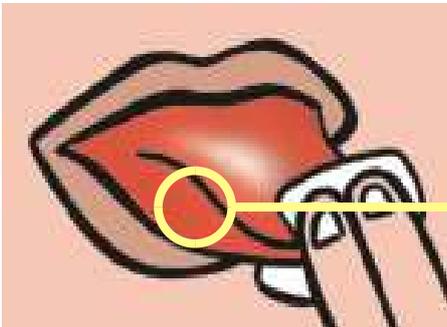
VIVA COM SAÚDE BUCAL



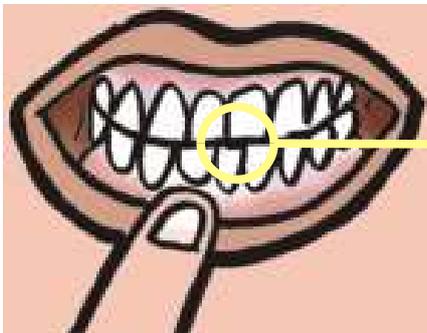
Coloque a língua no “céu” da boca e olhe embaixo da língua.



Coloque a língua para fora e olhe sua garganta.



Segure a língua com um pano ou gaze e puxe-a para um lado, depois para o outro, examinando as laterais.



Olhe também seus dentes. Podem ter cáries!!!

Faça esse exame uma vez por mês.

Se notar alguma anormalidade, procure imediatamente um **dentista** ou **médico**.



A IMPORTÂNCIA DOS CUIDADORES

Os cuidadores surgem para atender a uma demanda crescente de idosos que anseiam por compreensão e atenção às peculiaridades da 3ª idade.

Os cuidadores podem ser parentes, amigos ou qualquer pessoa que se interesse pelo bem-estar do idoso.

Precisam ter **empatia**, **saber ouvir** e **compreender** sem julgamentos, respeitando seus conceitos e valores.

Devem ser **observadores**, **pacientes** e possuir conhecimento suficiente para **atender** às necessidades do idoso.



SORRIA TODA VIDA

VIVA COM SAÚDE BUCAL

Com o envelhecimento ocorrem algumas alterações no organismo:

- ✓ **diminuição** da audição
- ✓ **diminuição** da acuidade visual e capacidade de adaptação claro/escuro, dificuldade de foco e visualização de objetos pequenos, dificuldade de distinguir certas cores como azul, violeta e verde
- ✓ **doenças** crônicas que dificultam a movimentação (como artrite)
- ✓ **perda** de memória recente
- ✓ **diminuição** da capacidade de reação do organismo frente a doenças.



ATENÇÃO ESPECIAL

É preciso saber falar com o idoso

É muito importante que se fale ao idoso de maneira clara e em tom mais alto, porém sem gritar, e que se diminuam sons secundários como música, por exemplo.



Deve-se falar de frente para que ele possa ler os lábios.

As informações precisam ser fornecidas lentamente, passo a passo, com palavrado fácil, em letras grandes e impressas, tendo em vista as dificuldades de visão e memória.

Pode haver necessidade de ajuste nas técnicas e nos meios para que a higiene se efetue pois, muitas vezes, os idosos apresentam dificuldade motora.



Levando em consideração sua habilidade funcional, podemos classificar os idosos em três grupos distintos:

1 - Grupo dos independentes: constituído por idosos sadios.

2 - Grupo dos parcialmente dependentes: constituído por idosos com problemas físicos e/ou psicológicos parcialmente debilitantes.

3 - Grupo dos totalmente dependentes: constituído por idosos com problemas físicos e/ou psicológicos totalmente debilitantes.

DEDICAÇÃO, CARINHO E ORIENTAÇÃO CORRETA



Cada grupo necessita de estratégias especiais de motivação, orientadas de acordo com suas habilidades funcionais.

Por exemplo, a escova dental pode ter o seu **cabo adaptado**, acentuando sua curvatura ou pode ser engrossado com resina acrílica ou mesmo substituído por uma manopla de bicicleta para facilitar o seu manuseio.

Para os idosos totalmente dependentes que não conseguem realizar a higienização bucal, o cuidador pode utilizar abridores de boca para facilitar a limpeza, como, por exemplo, o **gargalo** de uma garrafa de refrigerante descartável (tipo pet).

A ponta do gargalo é colocada na boca do idoso (na região posterior) para que ele a morda.

Dessa maneira ele fica com a boca aberta facilitando o acesso e a higienização, evitando uma mordida repentina.



IMPORTANTE

Para a higienização bucal do idoso parcial ou totalmente dependente é necessário que ele fique numa **posição confortável**, com as costas o mais reto possível, de maneira que sua cabeça seja facilmente segurada durante a limpeza, de frente para a pia com espelho ou com uma bacia e espelho na mão.



O cuidador poderá ficar por trás do idoso e um pouco de lado, **usando sempre luvas.**

Dentaduras e pontes deverão ser retiradas da boca **antes de escovar** os dentes naturais.

Colocar pequena quantidade de pasta em uma escova macia e, após a limpeza, pedir que realize vários bochechos com água ou na impossibilidade disso, tentar que só cuspa.

Se a escovação for impossível, consultar sobre o uso de escova elétrica ou jatos de água.



Para os desdentados deve-se utilizar uma gaze ou algodão embebido em água, para a limpeza das mucosas.

Os cuidados especiais são necessários para todas as pessoas com dificuldades motoras, independente de qualquer idade.



SORRIA TODA VIDA

VIVA COM SAÚDE BUCAL

Envelhecer é inevitável, mas não significa uma vida infeliz, limitada e cheia de doenças!

Ao contrário, o idoso bem orientado e assistido pode gozar plenamente deste momento da vida, com um belo e saudável **sorriso** nos lábios.



Glauco Góes

SORRIA TODA VIDA

VIVA COM SAÚDE BUCAL

BIBLIOGRAFIA



1- **Batista Diniz, Maria de Lourdes.** Educadora em Saúde Pública do Núcleo de Educação em Saúde do Centro de Vigilância Epidemiológica da Secretaria de Estado da Saúde de São Paulo.

2- **Brasil, Ministério da Saúde Instituto Nacional do Câncer.**
Câncer Bucal: "Auto-Exame" <http://www.inca.org.br/cancer/tipos/boca.htm>.

3- **Grinberg, Max** "O dente pode matar".
Jornal do Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, junho de 2000.

4- **Guimarães Hilkner, Maria José** "A Família no Tratamento do Idoso" Associação Luiza de Marillac e Pastoral da Terceira Idade. Mimeo.

5- **Paraná, Secretaria de Estado da Saúde.** "O que os Cuidadores de Idosos precisam saber sobre a Saúde Bucal" Programa Protegendo a Vida / Associação Brasileira de Odontologia / PR.

6- **Riera Costa, Catalina.** Principais Afecções Bucais / Cadernos de Saúde Bucal / Projeto Inovações no Ensino Básico Componente Saúde / Secretaria de Estado da Saúde de São Paulo e Fundação do Desenvolvimento Administrativo (FUNDAP), 1998.

7- **Rossi, Myrian.** Promovendo a Saúde Bucal / Cadernos de Saúde Bucal. / Projeto Inovações no Ensino Básico Componente Saúde / Secretaria de Estado da Saúde de São Paulo e Fundação do Desenvolvimento Administrativo (FUNDAP), 1998.

8- **São Paulo, Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo - Centro Acadêmico Oswaldo Cruz** - Liga de Prevenção e Controle do Câncer da Cavidade Oral. Auto-exame. folheto.

9- **São Paulo, Secretaria de Estado da Saúde.** "A Saúde Bucal para o Idoso" Coordenadoria de Planejamento em Saúde (CPS) - Centro Técnico de Saúde Bucal. Mimeo, 1999.

10- **Tibério Luz, Denise.** Aula de Geriatria e Gerontologia ministrada no Centro de Desenvolvimento de Recursos Humanos da Secretaria de Estado da Saúde de São Paulo em 19/07/2000.

11- **Tibério Luz, Denise.** O Paciente Odontogeriátrico. Revista A Terceira Idade, SESC, Ano X, nº. 18, dezembro de 1999.

12- **Tin Edson.** "Saúde Bucal na 3ª idade" e "Para Pacientes Portadores de Próteses Parciais e Totais" Faculdade de Odontologia da Pontifícia Universidade Católica de Campinas. Mimeo.

NOME _____

ENDEREÇO _____

CIDADE _____ TELEFONE _____



MÁRIO COVAS

Governador do Estado de São Paulo

JOSÉ DA SILVA GUEDES

Secretário de Estado da Saúde

MARIA JOSÉ RIBEIRO LINGUANOTTO

Coordenadora da Coordenadoria de Planejamento em Saúde

EQUIPE TÉCNICA DE SAÚDE BUCAL

MARIA DA CANDELÁRIA SOARES

Coordenadora Estadual de Saúde Bucal

Coordenadoria de Planejamento em Saúde - Centro Técnico de Saúde Bucal

ANA FLAVIA PAGLIUSI GENNARI

Assessora Técnica de Saúde Bucal

Coordenadoria de Planejamento em Saúde - Centro Técnico de Saúde Bucal

ROSA MARIA VRANJAC

Coordenadora de Saúde Bucal da Região Metropolitana da Grande São Paulo

SILVIA CRISTINA FEDATO BARBOSA

Coordenadora de Saúde Bucal do Interior

FLAVIA BRANDÃO TENA PIEROZZI

Centro de Seleção e Desenvolvimento de Recursos Humanos

Coordenadoria de Recursos Humanos

Projeto gráfico e ilustrações: Glauco Góes - www.cartilhaonline.com.br

SES - SP JAN/2001

www.saude.sp.gov.br

SORRIA TODA VIDA

VIVA COM
SAÚDE
BUCAL



AUTOCUIDADOS E CUIDADORES

SES - SP - SAÚDE BUCAL

Av. Dr. Enéas de Carvalho Aguiar, 188 sala 810 São Paulo - SP
CEP 05403-000 Tel (0**11) 3066 8379 Fax (0**11) 3083 4179

E-mail: saudebucal@saude.sp.gov.br
www.saude.sp.gov.br