



ALECE ASSEMBLEIA
LEGISLATIVA
DO ESTADO
DO CEARÁ

DEPARTAMENTO DE SAÚDE
E ASSISTÊNCIA SOCIAL
CÉLULA DE ODONTOLOGIA

SAÚDE BUCAL E HIGIENE ORAL EM PESSOAS IDOSAS

Lídia Andrade Lourinho
Maria Amélia Capelo Barroso



EDIÇÕES
INESP



ALECE

ASSEMBLEIA LEGISLATIVA
DO ESTADO DO CEARÁ

SAÚDE BUCAL E HIGIENE ORAL EM PESSOAS IDOSAS

Lídia Andrade Lourinho
Maria Amélia Capelo Barroso

SAÚDE BUCAL E HIGIENE ORAL EM PESSOAS IDOSAS

INESP

Fortaleza – Ceará
2023

Copyright © 2023 by Inesp

**Instituto de Estudos e Pesquisas sobre o
Desenvolvimento do Estado do Ceará – Inesp**

João Milton Cunha de Miranda

Coordenador Editorial

Rachel Garcia Bastos de Araújo

Valquiria Moreira Carlos

Assistentes Editoriais

Luzia Leda Batista Rolim

Assessora de Comunicação

Gustavo Rodrigues de Vasconcelos

Revisor

José Gotardo de Paula Freire Filho

Capa, Diagramador e Projetista Gráfico

Gráfica do Inesp

Impressão e Acabamento

Luiz Ernandes dos Santos do Carmo

Coordenador de Impressão

Parte das imagens ilustrativas da capa e do interior desta obra foram extraídas do site: <https://br.freepik.com/>, para uso não comercial, sem fins lucrativos e educacional, de acordo com as regras deste.

Edição Institucional da Assembleia Legislativa do Estado do Ceará
VENDA E PROMOÇÃO PESSOAL PROIBIDAS

Catalogado por Daniele Sousa do Nascimento CRB-3/1023

B277s Barroso, Maria Amélia Capelo.
Saúde bucal e higiene oral de pessoas idosas [livro eletrônico]
/ Maria Amélia Capelo Barroso. – Fortaleza: INESP, 2023.
88 p. : il. color. ; 38.004 Kb ; PDF.

ISBN: 978-65-6094-012-3

1. Saúde bucal. 2. Idoso. 3. Boca – Cuidado e higiene. I.
Ceará. Assembleia Legislativa. Instituto de Estudos e Pesquisas
sobre o Desenvolvimento do Estado. II. Título.

CDD 617.601

Permitida a divulgação dos textos contidos neste livro, desde que citados autores e fontes.

Inesp

Rua Barbosa de Freitas, 2674, Anexo II, 5º andar,
Assembleia Legislativa do Estado do Ceará,
bairro: Dionísio Torres, Fortaleza - CE, CEP: 60.170-174.
Telefone: (85) 3277-3702. | E-mail: inesp@al.ce.gov.br

Site: <https://www.al.ce.gov.br/paginas/instituto-de-estudos-e-pesquisas-sobre-o-desenvolvimento-do-ceara-inesp>

APRESENTAÇÃO

A área da saúde demanda, de forma contínua, atualizações e admissão de técnicas mais modernas e eficazes. Na atuação do Poder Legislativo, a formulação de propostas para o setor também requer um olhar ininterrupto.

Para contribuir com os avanços necessários, a literatura técnica precisa disponibilizar para a sociedade novas obras que abordem temáticas relevantes. Adotando a prevenção como ponto principal, esta obra colabora para a disseminação de práticas saudáveis, ao possibilitar uma maior apropriação da temática.

Com linguagem simples e grande valor didático, a publicação visa a conscientizar sobre a promoção da saúde bucal de uma parcela da população que cresce em notória projeção e demanda maior suporte no que concerne ao desenvolvimento de políticas públicas e programas específicos para sua qualidade de vida e integração à sociedade de forma plena.

A Assembleia Legislativa do Estado do Ceará (Alece), por meio do Instituto de Estudos e Pesquisas sobre o Desenvolvimento do Estado do Ceará (Inesp), com muito orgulho, parabeniza as autoras, Lídia Andrade Lourinho e Maria Amélia Capelo Barroso, pela produção deste trabalho que, agora, está acessível à sociedade para orientar sobre a importância da higiene oral da pessoa idosa.

Deputado Estadual Evandro Leitão

Presidente da Assembleia Legislativa do Estado do Ceará

PREFÁCIO

O Instituto de Estudos e Pesquisas sobre o Desenvolvimento do Estado do Ceará (Inesp), criado em 1988, é um órgão técnico e científico de pesquisa, educação e memória. Ao idealizar e gerenciar projetos atuais que se alinhem às demandas legislativas e culturais do estado, objetiva ser referência no cenário nacional.

Durante seus mais de 30 anos de atuação, o Inesp prestou efetiva contribuição ao desenvolvimento do estado, assessorando, por meio de ações inovadoras, a Assembleia Legislativa do Estado do Ceará (Alece). Entre seus mais recentes projetos, destacam-se o “Edições Inesp” e o “Edições Inesp Digital”, que têm como objetivos: editar livros, coletâneas de legislação e periódicos especializados. O “Edições Inesp Digital” obedece a um formato que facilita e amplia o acesso às publicações de forma sustentável e inclusiva. Além da produção, revisão e editoração de textos, ambos os projetos contam com um núcleo de Design Gráfico.

O “Edições Inesp Digital” já se consolidou. A crescente demanda por suas publicações alcança uma marca de três milhões de downloads. As estatísticas demonstram um crescente interesse nas publicações, com destaque para as de Literatura, Ensino, Legislação e História, estando a Constituição Estadual e o Regimento Interno entre os primeiros colocados.

O Saúde Bucal e Higiene Oral em Pessoas Idosas é mais uma obra do diversificado catálogo de publicações

do “Edições Inesp Digital”, que, direta ou indiretamente, colaboram para apresentar respostas às questões que afetam a vida do cidadão.

Prof. Dr. João Milton Cunha de Miranda
Diretor-Executivo do Instituto de Estudos e Pesquisas
sobre o Desenvolvimento do Estado do Ceará

PRÓLOGO

O Departamento de Saúde e Assistência Social (DSAS) da Alece oferta serviços de excelência a servidores, deputados e respectivos dependentes, bem como à comunidade do entorno. Sua missão abrange não só o atendimento de alto nível, mas também a conscientização pautada pela prevenção de doenças, promoção da saúde e qualidade de vida.

Esta obra é fruto de extensa pesquisa realizada pelas autoras em colaboração com a Associação dos Servidores da Assembleia Legislativa do Ceará (Assalce), por meio do acompanhamento de seus associados idosos. Sucinta, completa e de fácil entendimento, ela é rica em imagens e orientações facilitadoras da saúde e do bem-estar odontológicos, sendo respaldada por pesquisas científicas nacionais e internacionais.

Esperamos que este trabalho sirva de ação exemplar na melhoria do quadro de saúde bucal no Brasil. A população idosa, infelizmente, é muito atingida pela deficiência de hábitos de prevenção odontológica. Conforme os dados preliminares da Pesquisa SB Brasil 2020, houve agravamento de cárie dentária e aumento do edentulismo nas pessoas entre 65 e 74 anos.

Esperamos, ainda, que o leitor faça ótimo proveito do conteúdo desta cartilha, e que a promova em seu círculo social. Difundir saúde é sempre um ato de amor ao próximo.

Luis Edson Corrêa Sales
Diretor do Depto. de Saúde e
Assistência Social (DSAS) - ALECE

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	17
ENVELHECER É UM PROCESSO NATURAL DE TODO INDIVÍDUO	18
O QUE PODE ACONTECER NA BOCA NO PROCESSO DE ENVELHECIMENTO?	20
Secura na boca	21
<i>Quais as possíveis causas?</i>	<i>21</i>
<i>Quais as possíveis consequências?</i>	<i>21</i>
Cárie dentária	22
<i>Quais as possíveis causas?</i>	<i>23</i>
<i>Quais as possíveis consequências?</i>	<i>23</i>
Desgaste dental	24
<i>Quais as possíveis causas?</i>	<i>24</i>
<i>Quais as possíveis consequências?</i>	<i>25</i>
Doenças periodontais	26
Gengivite.....	26
<i>Quais as possíveis causas?</i>	<i>27</i>
<i>Quais as possíveis consequências?</i>	<i>27</i>
Periodontite.....	28
<i>Quais as possíveis causas?</i>	<i>29</i>
<i>Quais as possíveis consequências?</i>	<i>29</i>
Perda dentária	30
<i>Quais as possíveis causas?</i>	<i>31</i>
<i>Quais as consequências?</i>	<i>31</i>
Lesões bucais	32
<i>Quais as possíveis causas?</i>	<i>33</i>
<i>Quais as possíveis consequências?</i>	<i>33</i>
Halitose	34
<i>Quais as possíveis causas?</i>	<i>34</i>
<i>Quais as possíveis consequências?</i>	<i>35</i>

QUAIS OS FATORES DE RISCOS DAS DOENÇAS BUCAIS? ...	36
Placa bacteriana.....	36
Tártaro	37
Álcool e fumo.....	37
Alimentação rica em açúcar	38
UMA SAÚDE BUCAL DEFICIENTE AFETA DIRETAMENTE	
A SAÚDE SISTÊMICA.....	39
O que pode ocorrer.....	39
COMO CUIDAR DA SAÚDE BUCAL PARA UM	
ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL?.....	42
Cuidar da boca diariamente	42
Inicie lavando as mãos com água e sabão.....	43
Como limpar as próteses removíveis	44
Limpando a prótese total	46
Limpando a prótese parcial	47
Como reservar a prótese	48
<i>Dicas</i>	<i>49</i>
Como higienizar a boca	52
<i>Como iniciar</i>	<i>52</i>
<i>Fio dental com haste.....</i>	<i>54</i>
<i>Passa-fios e fios específicos.....</i>	<i>55</i>
<i>Limpando a Prótese Fixa.....</i>	<i>57</i>
<i>Limpando a prótese sobre implantes</i>	<i>58</i>
<i>Superfloss.....</i>	<i>59</i>
<i>Limpando a prótese fixa</i>	<i>60</i>
Escovas interdentais.....	61
<i>Uso da escova interdental.....</i>	<i>61</i>
Uso da escova interdental em prótese fixa	62
<i>Dica.....</i>	<i>62</i>
Uso da escova interdental em prótese	
sobre implantes	63
Qual a melhor escova dental?	64
<i>Escova unitufo</i>	<i>64</i>

<i>Escova dental</i>	65
<i>Comparação entre escovas dentais</i>	66
<i>Dica</i>	67
<i>Está na hora de trocar a escova</i>	67
Como escovar?	68
<i>Dica</i>	68
<i>Técnica de movimento circular suave</i>	69
<i>Dica</i>	70
Como armazenar e manter limpa a escova?	71
E a limpeza da língua?	72
Como limpar a língua	73
<i>Com limpador de língua</i>	73
<i>Com escova de dentes de cerdas macias</i>	74
<i>Dica</i>	74
E os enxaguatórios bucais?	75
<i>Dica</i>	76
Atenção!	77
<i>Dica</i>	77
REALIZAR O AUTOEXAME	78
Qual a frequência?	78
<i>Por quê?</i>	78
<i>Como fazer?</i>	78
Sinais de alerta	82
VISITAS REGULARES AO DENTISTA	83
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	84

INTRODUÇÃO

Nos últimos anos, temos vivenciado um acelerado crescimento da população idosa e o aumento da expectativa de vida é uma grande conquista da humanidade. Entendemos que o envelhecimento é um processo natural, progressivo de todo indivíduo, que pode sofrer influência de fatores sociais, políticos, econômicos e psicológicos.

Nesse processo, o organismo passa por algumas transformações e a saúde bucal merece atenção especial pelo fato de os idosos apresentarem alterações na cavidade oral. Assim, a condição de saúde bucal em pessoas idosas é importante para a melhora da qualidade de vida e o alcance de um envelhecimento saudável.

Dentro desse contexto, surgiu o interesse em estudarmos e pesquisarmos sobre a saúde bucal e higiene oral dos servidores idosos da Alece associados da Assalce. Esta cartilha é produto desenvolvido a partir dos resultados da pesquisa aplicada e tem por objetivo promover a prevenção e promoção de saúde bucal das pessoas idosas.

Gostaríamos de agradecer o incentivo da gestão do presidente da Alece, deputado Evandro Leitão, em oferecer capacitação aos seus servidores para o desenvolvimento de uma gestão de qualidade e responsabilidade social.

As autoras

ENVELHECER É UM PROCESSO NATURAL DE TODO INDIVÍDUO

São consideradas IDOSAS as pessoas que têm 60 ou mais anos de idade.



Imagens: <https://br.freepik.com/>

É uma fase da vida em que ocorrem diversas alterações físicas, fisiológicas, psicológicas e sociais.

Para o envelhecimento ativo, saudável e com qualidade de vida é importante cuidar da saúde bucal.



Imagem: <https://br.freepik.com/>, por Gpointstudio.

O QUE PODE ACONTECER NA BOCA NO PROCESSO DE ENVELHECIMENTO?

AS ESTRUTURAS DA BOCA

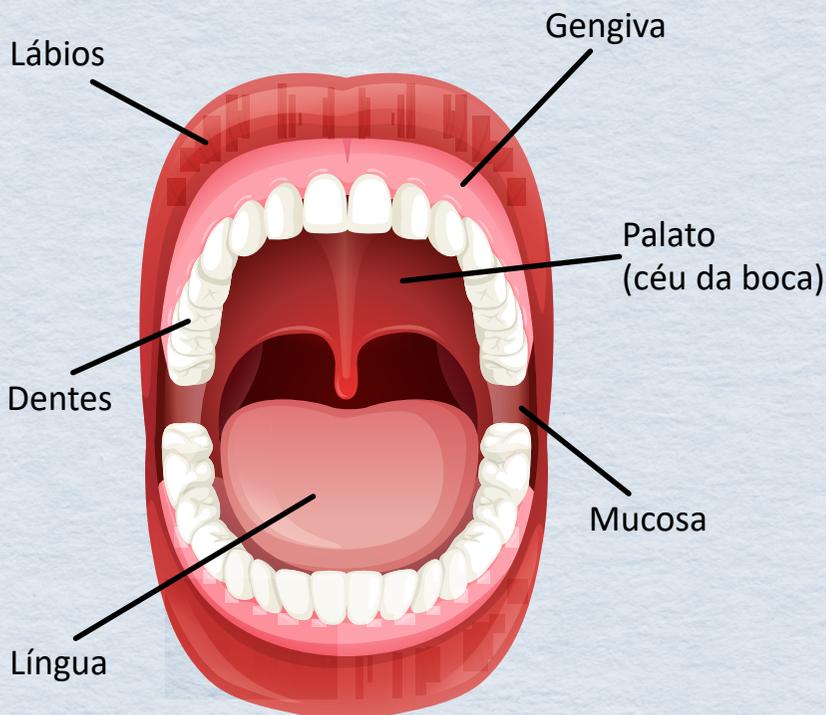


Imagem: <https://br.freepik.com/>, por Brgfx.

Secura na boca

Ocorre devido à pouca salivação.



Imagem: arquivo pessoal.

Quais as possíveis causas?

- Uso de medicamentos: antidepressivos, sedativos, ansiolíticos, antialérgicos, diuréticos e anti-hipertensivos.
- Radiação na região de cabeça e pescoço.
- Doenças crônicas: diabetes, doenças das glândulas salivares, cirrose alcoólica, doenças autoimunes.

Quais as possíveis consequências?

- Dificuldade em mastigar, engolir e falar.
- Incômodo no uso da prótese.
- Sensação de queimação ou mesmo dor local.
- Aumento do risco de ter cárie.
- Lábios ressecados.
- Perda do paladar.
- Candidíase.

Cárie dentária

É uma doença crônica que progride de forma lenta. Seu primeiro sinal clínico é representado pela mancha branca ativa.



Imagem: arquivo pessoal.

É provocada pela ação da placa bacteriana aderida aos dentes. As bactérias transformam os restos de alimentos em ácidos, os quais corroem e destroem a estrutura dentária.



Imagem: arquivo pessoal.



Imagem: arquivo pessoal.

Quais as possíveis causas?

- Escovação dental deficiente.
- Consumo excessivo e frequente de alimentos e bebidas ricos em açúcares.
- Falta de acesso ao flúor.
- Boca seca.

Quais as possíveis consequências?

- Maior sensibilidade nos dentes.
- Dor.
- Dificuldade para mastigar.
- Mau hálito.
- Complicações infecciosas.
- Perda do dente.

Desgaste dental

É o desgaste da parte do dente que não é causado por cárie.

Quais as possíveis causas?

Erosão: causada por substâncias ácidas oriundas de problemas gástricos como refluxo, regurgitação e vômitos. E também devido aos ácidos presentes na dieta alimentar.



Imagem: arquivo pessoal.

Abrasão: causada por desgaste mecânico devido à escovação com excesso de força, hábitos deletérios como bruxismo, roer unhas.



Imagem: arquivo pessoal.

Quais as possíveis consequências?

- Desgaste do dente.
- Maior sensibilidade nos dentes.
- Dor.
- Dificuldade para mastigar.
- Problemas estéticos.

Doenças periodontais

São as doenças na gengiva.

Gengivite

É considerada uma condição inflamatória localizada nos tecidos gengivais.



Imagem: arquivo pessoal.



Imagem: arquivo pessoal.

Quais as possíveis causas?

- Acúmulo de bactérias localizadas na margem gengival, devido à escovação precária.
- Fatores de risco sistêmicos: hiperglicemia, fatores nutricionais, condições hematológicas.
- Associada a medicamento que pode aumentar o tecido gengival.

Quais as possíveis consequências?

- Aumento de volume da gengiva.
- Vermelhidão.
- Sangramento gengival.
- Mau hálito.

Periodontite

É caracterizada clinicamente pela presença de uma inflamação, associada à ação bacteriana, que resulta em perda do osso que sustenta o dente. Normalmente se desenvolve a partir da gengivite não tratada.



Imagem: arquivo pessoal.

Quais as possíveis causas?

- Escovação precária (acúmulo de placa bacteriana).
- Desordens metabólicas e endócrinas.
- Desordens imunológicas.

Quais as possíveis consequências?

- Retração gengival.
- Abscessos.
- Mobilidade dos dentes.
- Mau hálito.
- Perda do dente.

Perda dentária

O edentulismo pode ser total ou parcial.

Edentulismo arcada superior.



Edentulismo arcada inferior.



Imagens: arquivo pessoal.



Imagem: arquivo pessoal.

Quais as possíveis causas?

- Cárie dentária.
- Doenças na gengiva.
- Traumas.

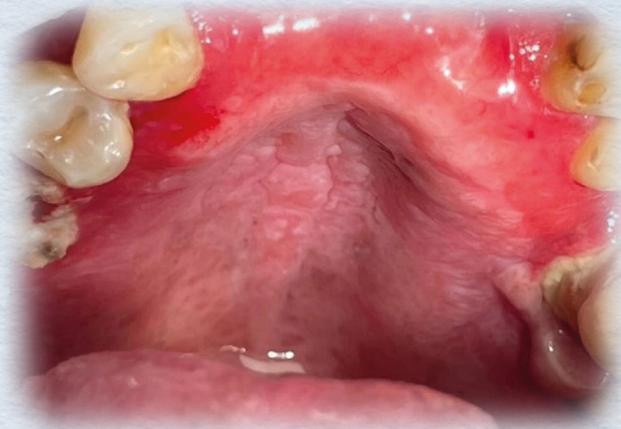
Quais as consequências?

- Dificuldade na mastigação, deglutição e fala.
- Afeta a aparência física, a comunicação e o psicológico.
- Baixa na autoestima.

Lesões bucais

São feridas, manchas, placas avermelhadas ou esbranquiçadas, caroços, sangramentos sem causa que podem acometer as diversas regiões da boca.

Exemplos de Candidíase crônica severa.



Imagens: arquivo pessoal.

Exemplo de queilite angular.



Imagem: arquivo pessoal.

Quais as possíveis causas?

- Precária higienização bucal.
- Próteses antigas e mal adaptadas que machucam a mucosa.
- Condições de saúde geral da pessoa idosa.
- Traumas (mordidas constantes).

Quais as possíveis consequências?

- Dificuldade de mastigar e de engolir.
- Dificuldade na fala.
- Sensação de que há algo preso na garganta.
- Dificuldade para movimentar a língua.
- Lesões que podem progredir para câncer.

Halitose

É uma alteração do hálito que o torna desagradável, ocasionando mau cheiro na boca.

A halitose pode causar constrangimento e vergonha.



Imagem: <https://br.freepik.com/>, por Stockking.

Quais as possíveis causas?

- Higiene bucal precária.
- Cárie.
- Doenças na gengiva.
- Hábitos alimentares: alho, cebola, condimentos, jejum prolongado, bebidas alcoólicas.
- Origem respiratória: sinusite e amidalite.
- Origem digestiva: gastrite, refluxo, úlcera e neoplasias.

- Origem metabólica e sistêmica: diabetes, enfermidades febris, alterações hormonais, secura da boca, estresse.
- Saburra lingual: placa esbranquiçada no dorso da língua.

Exemplo de saburra língual.



Imagens: arquivo pessoal.

Quais as possíveis consequências?

- Provocar prejuízos sociais e econômicos.
- Provocar prejuízos morais e psicoafetivos.

QUAIS OS FATORES DE RISCOS DAS DOENÇAS BUCAIS?

Placa bacteriana

É uma película pegajosa e incolor composta por bactérias, saliva, restos alimentares que se aderem aos tecidos moles e às superfícies dentárias, decorrente de higiene bucal precária.

Exemplo de placa bacteriana.



Imagem: arquivo pessoal.

Tártaro

É uma placa bacteriana calcificada aderida à superfície dos dentes que não pode ser removida com a escovação regular, necessitando da intervenção do dentista para ser eliminada.

Exemplo de tártaro.



Imagem: arquivo pessoal.

Álcool e fumo

O fumo e o consumo excessivo de bebidas alcoólicas são os principais fatores de risco. Quanto maior o número de cigarros e de doses de bebidas alcoólicas ingeridas, maiores são as chances de desenvolvimento de doenças bucais.

Evite consumir álcool e fumar.



Imagem:

<https://br.freepik.com/>.

Alimentação rica em açúcar

Os alimentos açucarados podem aumentar o risco de desenvolvimento de doenças bucais, pois as bactérias presentes na boca utilizam esses açúcares como fonte de energia para crescer e se multiplicar.

Uma alimentação pobre em frutas, legumes e verduras pode também estar relacionada à ocorrência de doenças bucais.

Consuma:

Evite:



Imagem: <https://br.freepik.com/>

UMA SAÚDE BUCAL DEFICIENTE AFETA DIRETAMENTE A SAÚDE SISTÊMICA

O que pode ocorrer

- Aumentar o risco de doenças cardiovasculares.
- Aumentar o risco de doenças respiratórias.
- Agravar o quadro de diabetes já existente.
- Comprometer a autoestima.

Cuide de sua saúde bucal e previna doenças.



Imagem: <https://br.freepik.com/>

Mantenha a autoestima elevada.



Imagem: <https://br.freepik.com/>

Compartilhe seu sorriso com todos!



**PREVENÇÃO
É O CAMINHO PARA
ENVELHECER BEM!**



Imagens: <https://br.freepik.com/>, por: pikisuperstar, Karlyukav, Rawpixel.com, asier_relampagoestudio, wiresstock.

COMO CUIDAR DA SAÚDE BUCAL PARA UM ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL?

Cuidar da boca diariamente

A higiene bucal de idosos, independente da pessoa ter ou não ter dentes, deve ser feita 3 vezes ao dia, após cada uma das refeições.

Café da manhã.



Almoço.



Jantar.



Imagens: <https://br.freepik.com/>

Inicie lavando as mãos com água e sabão

1) Molhe as mãos.



2) Esfregue-as com sabão.



3) Ensaboe entre os dedos.



4) Lave as partes internas.



5) Lave os dedos.



6) Lave os pulsos.



7) Verifique se estão limpas.



8) Por fim, evite o desperdício...



9) ... e feche a torneira.



Imagens: arquivo pessoal.

Como limpar as próteses removíveis

As próteses removíveis devem estar bem adaptadas. Não devem machucar e precisam ser limpas diariamente.

Quando não são limpas de maneira adequada, as próteses se tornam uma considerável fonte de infecção.

Idoso que usa próteses removíveis, totais ou parciais, pode retirá-las e colocá-las na pia.

Próteses na pia.



Imagem: arquivo pessoal.

Usar uma toalha dentro da pia, para amortecer a queda, caso caia da mão. Assim ela não quebra!

Próteses na toalha.



Imagem: arquivo pessoal.

É recomendável utilizar escova específica para limpeza da prótese removível, usando sabão ou detergente neutro. É importante ressaltar que as pastas dentais convencionais possuem abrasivos que podem potencializar o desgaste dos materiais da prótese.

Exemplo de escova para limpeza de prótese e no detalhe a cabeça.



Imagem: arquivo pessoal.

Limpendo a prótese total

1) Limpe bem a prótese na parte externa...



2) ...e interna. Utilize a cabeça menor para detalhes.



Imagens: arquivo pessoal.

Limpendo a prótese parcial

1) Atenção às partes metálicas. Use a cabeça menor para detalhes...



2) ...e a maior para áreas mais extensas.



Imagens: arquivo pessoal.

Como reservar a prótese

Após a retirada de todas as impurezas, guarde a prótese em um recipiente com água, enquanto realiza a higiene bucal.

Exemplo de prótese imersa em água.



Imagem: arquivo pessoal.

Dicas

- **Para a prótese total:** uma vez por semana, dissolver uma colher de chá de hipoclorito de sódio (água sanitária) em um copo com água, deixar a prótese imersa durante 15 minutos. Depois, lavar em água corrente.

Uma colher de chá de água sanitária em um copo com água.



Imagens: arquivo pessoal e <https://br.freepik.com/>, por Xvect Intern.

- **Para a prótese parcial removível, com estrutura metálica:** diariamente, utilizar pastilhas de bicarbonato de sódio efervescentes, dissolvidas em água por cinco minutos, de acordo com as orientações do produto. Na falta do produto, faça uso de água com uma colher de chá de bicarbonato.

Pastilha de bicarbonato de sódio dissolvida em água.



Imagens: arquivo pessoal.

OU

Bicarbonato em pó, dissolvido em água, com a prótese imersa.



Imagens: arquivo pessoal.

- **Diariamente:** remover a prótese removível antes de dormir, deixando-a mergulhada em um copo com água, o que permite o descanso da mucosa e uma melhor circulação sanguínea.

Deixe a prótese mergulhada em um copo com água antes de dormir.



Imagens: arquivo pessoal e <https://br.freepik.com/>, por: Drazen Zigic.

Como higienizar a boca

Como iniciar

Utilizar o FIO DENTAL em todos os dentes.
É essencial para higienizar áreas as quais a escova não consegue alcançar.

Fio dental.



Imagem: arquivo pessoal.

Deve ser cortado numa medida de cerca de 40cm e enrolado nos dedos médios das duas mãos e segurado entre o polegar e indicador.

Retire e corte o fio dental como na imagem.

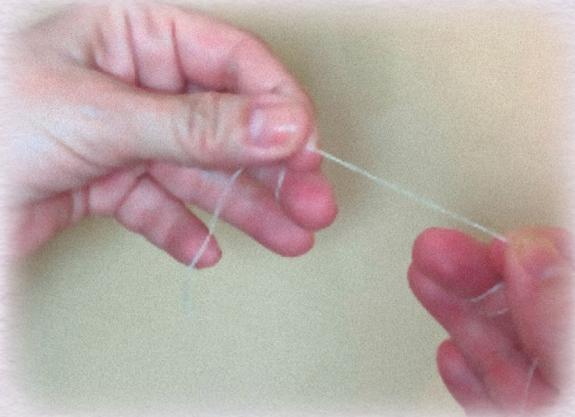


Imagem: arquivo pessoal.

Passo o fio em movimentos de vai e vem em todos os espaços, entre cada dente, deslizando o fio lentamente de cima para baixo.

Exemplo de como passar o fio dental.



Imagem: arquivo pessoal.

Fio dental com haste

É um bom recurso para pessoas idosas com dificuldade no uso do fio convencional.

Exemplo de fio dental com haste.

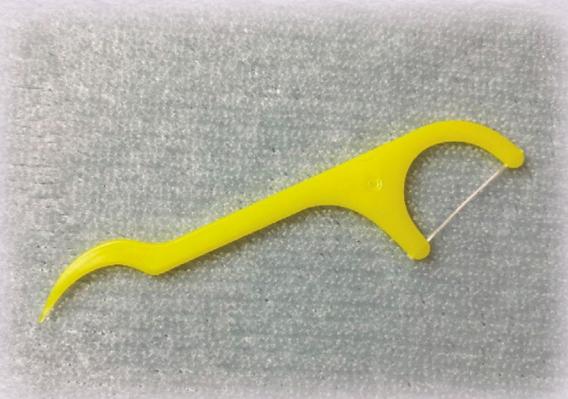


Imagem: arquivo pessoal.

Inserir o fio com haste entre os dentes e fazer movimentos suaves de vai e vem, como se estivesse passando o fio comum.

Exemplo de fio com haste entre os dentes em manequim odontológico.



Imagem: arquivo pessoal.

Passa-fios e fios específicos

São utilizados para limpeza das próteses fixas e próteses sobre implantes.

Exemplo de prótese fixa em manequim odontológico.



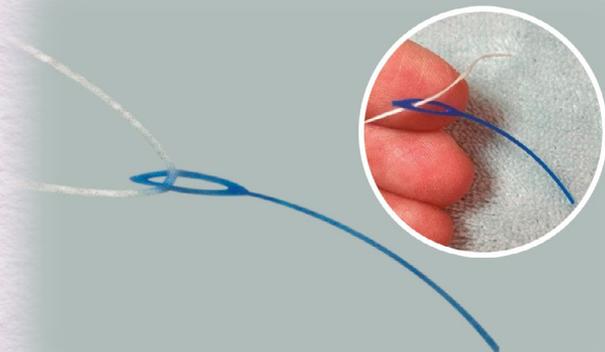
Exemplo de prótese sobre implantes.



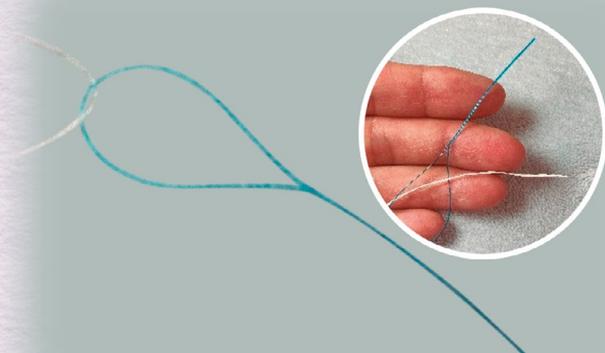
Imagens: arquivo pessoal.

Veja exemplos de modelos de passa-fio:

Modelo 1.



Modelo 2.



Imagens: arquivo pessoal.

São semelhantes a agulhas plásticas, com orifício no qual o fio dental é inserido.

Limpendo a prótese fixa

Passo 1: com cuidado, guie o passa-fio com o fio dental por baixo da prótese fixa.

Passo 1.



Imagem: arquivo pessoal.

Passo 2: em seguida, segure o fio dental e deslize-o suavemente para cima e para baixo entre a prótese e a gengiva.

Passo 2.



Imagem: arquivo pessoal.

Limpendo a prótese sobre implantes

Passo 1: inserir suavemente o passa-fio com o fio dental entre os espaços da prótese sobre implantes.

Passo 1.



Imagem: arquivo pessoal.

Passo 2: com movimentos suaves, deslizar o fio dental entre os dentes da prótese e em torno dos implantes.

Passo 2.



Imagem: arquivo pessoal.

Superfloss

É um tipo de fio dental que possui ponta rígida em uma das extremidades, corpo confeccionado com fibras esponjosas e, na outra ponta, o fio dental comum.

Exemplo de fio dental tipo superfloss.



Imagem: arquivo pessoal.

Limpendo a prótese fixa

Com delicadeza, inserir o superfloss por baixo da prótese fixa. Em seguida, deslizar suavemente para cima e para baixo entre os dentes da prótese e a gengiva.

Exemplo do uso do superfloss em prótese fixa em manequim odontológico.



Imagem: arquivo pessoal.

Escovas interdentais

São excelentes recursos para reduzir a placa bacteriana entre os dentes, implantes, coroas e próteses fixas.

Existem diferentes modelos e tamanhos disponíveis.



Imagem: arquivo pessoal.

Uso da escova interdental

Inserir a escova interdental no espaço entre DENTES suavemente, movendo-a para frente e para trás.

Exemplo do uso da escova interdental em manequim odontológico.



Imagem: arquivo pessoal.

Uso da escova interdental em prótese fixa

Usar a escova interdental com movimentos de vai e vem entre os dentes da prótese fixa.

Exemplo do uso da escova interdental em prótese fixa.



Imagem: arquivo pessoal.

Dica

É importante esclarecer que o sangramento não é motivo para suspender a limpeza entre os dentes, mas um alerta da sua necessidade.

Uso da escova interdental em prótese sobre implantes

Caso haja espaço entre a prótese sobre implantes e a gengiva, a limpeza também pode ser realizada utilizando escova interdental. É inserida suavemente entre a prótese e a gengiva, com movimentos de vai e vem, garantindo que ela alcance todas as áreas ao redor dos implantes.

Exemplo de uso da escova interdental para a limpeza entre os implantes e a gengiva.



Imagem: arquivo pessoal.

Qual a melhor escova dental?

Escova unitufo

É bastante eficaz na remoção da placa bacteriana em regiões de difícil acesso, auxiliando na escovação individual de cada dente.

Exemplo de escova unitufo.

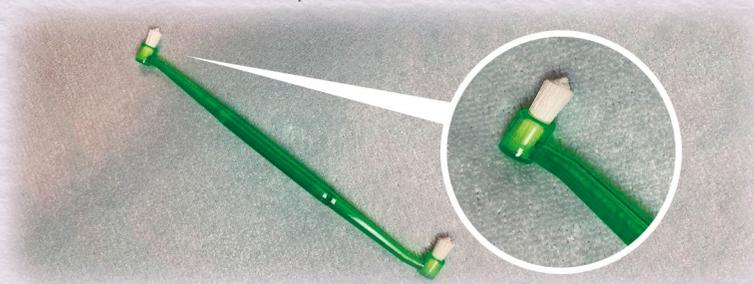


Imagem: arquivo pessoal.

Fazer movimentos suaves de vai e vem para cima e para baixo para limpar os lados dos dentes e os espaços entre eles.

Uso da escova unitufo em manequim odontológico.



Imagem: arquivo pessoal.

Escova dental

Escolher **escovas pequenas com cerdas macias**, pois facilitam o acesso e o posicionamento correto da escova dental em relação às superfícies e à margem gengival.

Exemplos de escovas dentais.

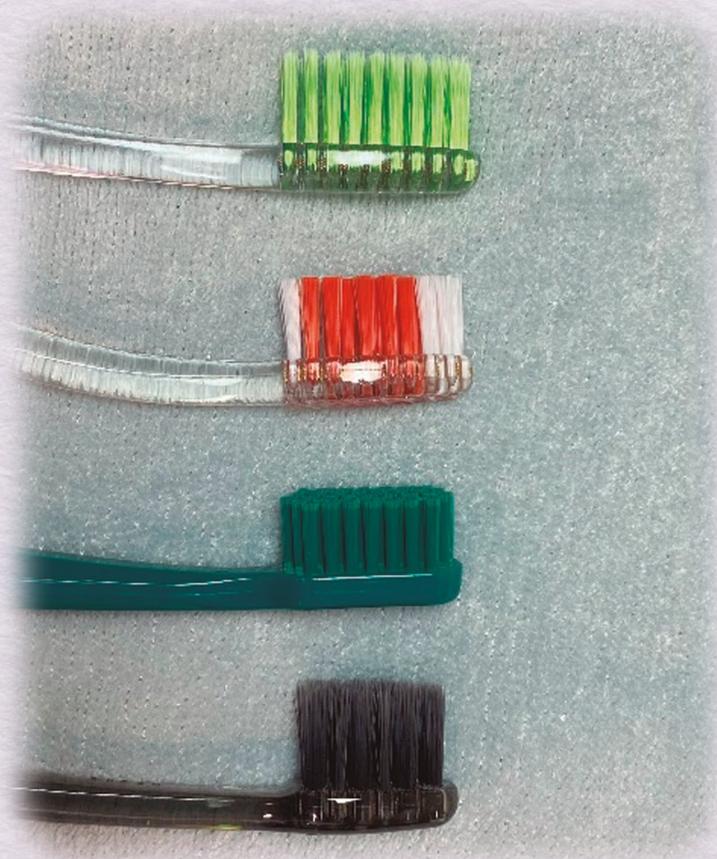


Imagem: arquivo pessoal.

Comparação entre escovas dentais

Ao escolher sua escova dental, dê preferência para as que possuam cabeças pequenas e cerdas retas.

Observe o tipo ideal de escova dental.

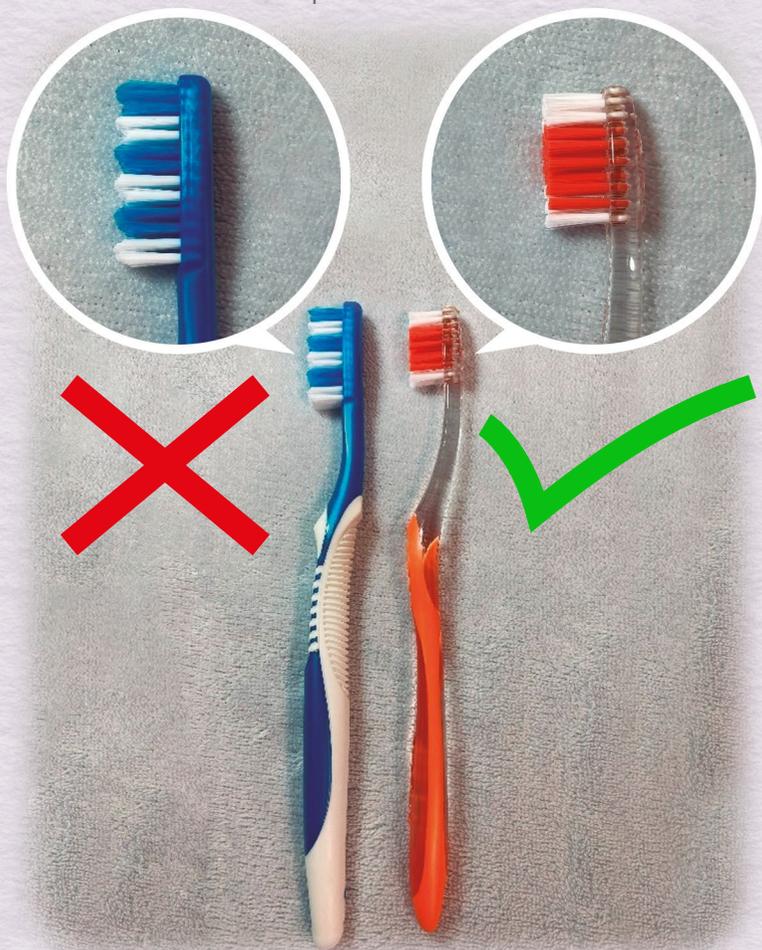


Imagem: arquivo pessoal.

Dica

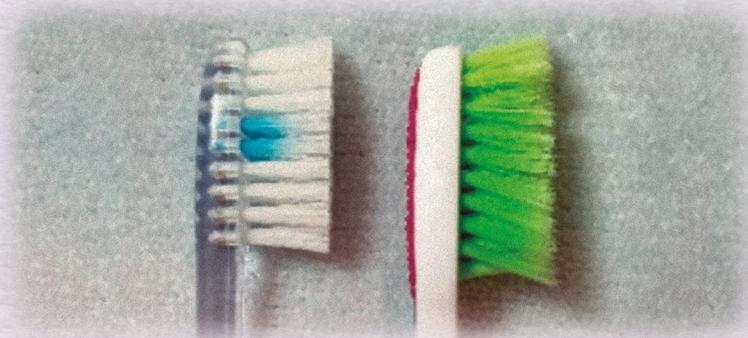
O tempo recomendado para a escovação dos dentes são 2 minutos.

Está na hora de trocar a escova

A troca da escova dental deverá ser a cada 3 meses ou quando as cerdas estão se abrindo.

Atenção às cerdas! Evite quando estiverem assim.

Visão lateral.



Visão frontal.



Imagens: arquivo pessoal.

Como escovar?

Escolher o creme dental de preferência com flúor.
O dentista poderá indicar produtos específicos quando necessário.

Observe nas embalagens, na composição dos cremes dentais, se há flúor.



Imagem: arquivo pessoal.

Dica

A quantidade de creme dental é o correspondente a 1 cm de produto (1 a 1,5g) na escova.

Use 1cm de creme dental.



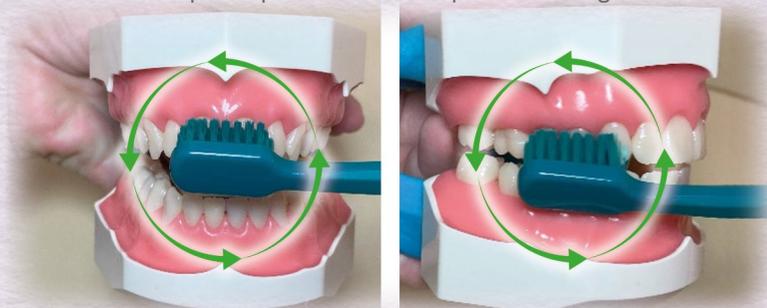
Imagem: arquivo pessoal.

Técnica de movimento circular suave

Essa técnica é eficaz para limpar a superfície dos dentes e massagear a gengiva.

Passo 1: inclinar a escova num ângulo de 45 graus em relação à gengiva e escovar as superfícies vestibulares de todos os dentes superiores e inferiores com movimentos circulares.

Exemplo do passo 1 em manequim odontológico.

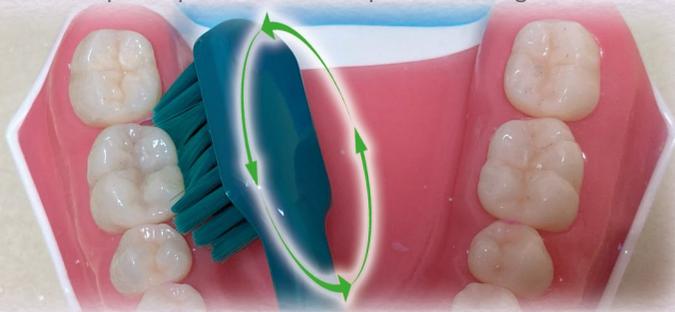


Visão frontal.

Visão lateral.

Passo 2: com a boca aberta, o idoso deve escovar com movimentos circulares as faces linguais/palatinas de todos os dentes superiores e inferiores.

Exemplo do passo 2 em manequim odontológico.



Imagens: arquivo pessoal.

Passo 3: nas superfícies oclusais, deve ser feito movimento de vai e vem, simulando varredura ou fricção.

Exemplo do passo 3 em manequim odontológico.



Imagem: arquivo pessoal.

Dica

É importante levar em consideração a rotina e a técnica de escovação que o idoso está habituado a fazer. Mudança de hábitos são difíceis, porém o dentista poderá aperfeiçoar ou corrigir a técnica de escovação existente, levando à melhoria da saúde bucal.

Como armazenar e manter limpa a escova?

Após cada uso, a escova deve ser bem lavada e seca.

Deve ficar armazenada em **recipiente aberto e individual, com cerdas voltadas para cima.**

Atenção! Mantenha a tampa do vaso sanitário fechada! Evite contaminação de germes.

Mantenha as escovas separadas para evitar possíveis contaminações.

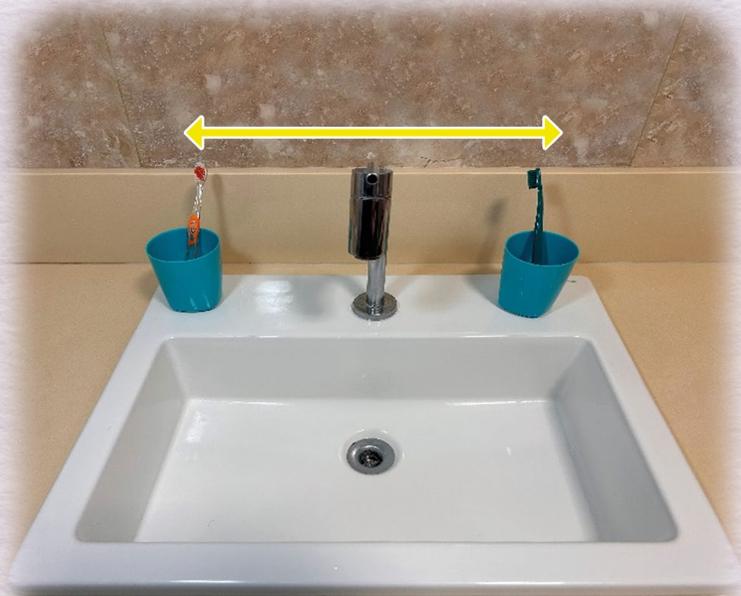


Imagem: arquivo pessoal.

É a limpeza da língua?

Escovar o dorso da língua, com escova de cerdas macias ou limpador de língua, para remoção das bactérias, resíduos de alimentos e células mortas acumuladas, é tão importante quanto escovar os dentes para uma boa saúde bucal.

Possíveis utensílios para a limpeza da língua.



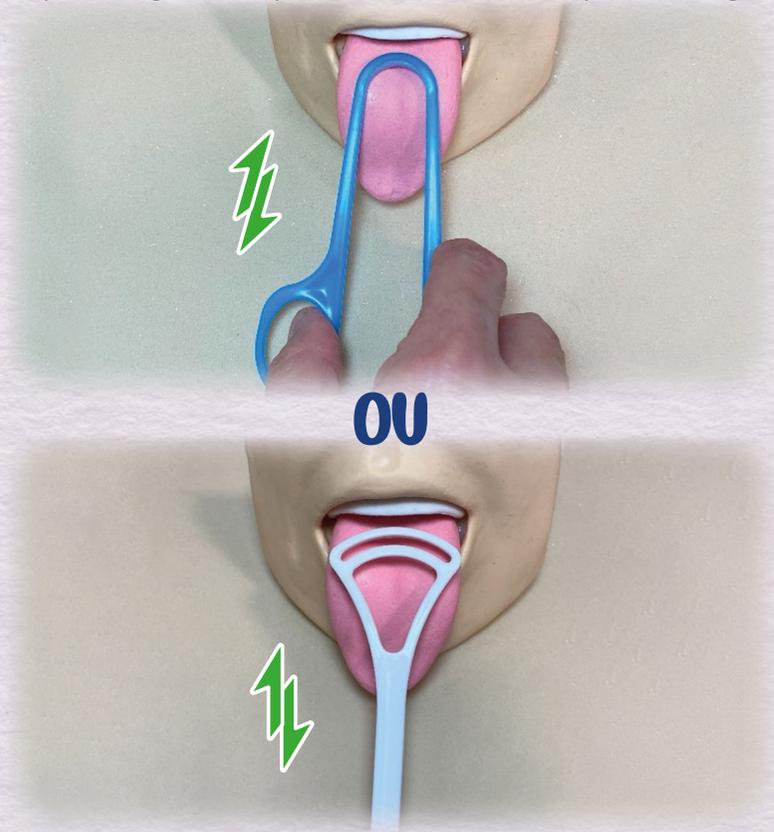
Imagem: arquivo pessoal.

Como limpar a língua

Com limpador de língua

Coloque o limpador na parte de trás da língua e deslize suavemente para frente, limpando toda a superfície lingual. Repetir o movimento várias vezes.

Limpeza da língua com limpador modelo 1 e 2 em manequim odontológico.



Imagens: arquivo pessoal.

Com escova de dentes de cerdas macias

Começando sempre da parte mais posterior para a anterior (ponta da língua), limpando toda a superfície lingual.

Limpeza da língua com escova de dentes em manequim odontológico.



Imagem: arquivo pessoal.

Dica

Não é necessário o uso de pasta para higiene da língua.

A limpeza da língua contribui para a prevenção e tratamento do mau hálito de origem bucal.

É os enxaguatórios bucais?

Podem ser utilizados após a escovação.

Têm indicações específicas e devem ser prescritos pelo dentista, após a avaliação do paciente idoso e verificação dos benefícios e efeitos adversos relacionados ao uso desses produtos.

Exemplos de enxaguantes bucais.



Imagem: arquivo pessoal.

A quantidade ideal de enxaguante bucal.

Normalmente a quantidade recomendada é cerca de 15-20ml, que é aproximadamente uma tampa cheia.



Imagem: <https://br.freepik.com/>

Despejar o enxaguatório bucal na boca, sem diluir e fazer bochecho vigoroso, por cerca de 30 segundos. Evitar engolir.

Exague bem a boca para expelir todas as impurezas.



Imagem: arquivo gerado por: <https://gencraft.com/>, e editado por: JGF.

Dica

Os bochechos não substituem a escovação.

Atenção!

Para idosos que apresentam “secura na boca”, é recomendado visita ao dentista para que seja prescrito o tratamento adequado.

Dica

Aumentar o consumo de água.

Hidrate-se. Faz bem para todo o corpo!



Imagem: <https://br.freepik.com/>

REALIZAR O AUTOEXAME

Qual a frequência?

Em geral, é recomendado que o autoexame bucal seja realizado regularmente, pelo menos uma vez ao mês.

Por quê?

Para identificar precocemente lesões bucais.

Como fazer?

Observar os lábios por dentro e por fora.

Exemplo de uma boca saudável, lábio superior interno.



Imagem: arquivo pessoal.

Exemplo de uma boca saudável, lábio inferior interno.



Imagem: arquivo pessoal.

Abrir a boca e verificar as bochechas dos dois lados.

Exemplo de uma boca saudável, lados internos das bochechas.



Direito.

Esquerdo.



Imagens: arquivo pessoal.

Abrir a boca e verificar a garganta e palato.

Exemplo de uma garganta e palato saudáveis.



Imagem: arquivo pessoal.

Com a língua para fora, verificar os dois lados...

Exemplo de uma língua saudável.



...esquerdo...

...e direito.



Imagens: arquivo pessoal.

Observe, também, a parte de cima e...

Exemplo de papilas saudáveis.



Imagem: arquivo pessoal.

...com a língua levantada, observar por baixo.

Exemplo de assoalho bucal saudável.



Imagem: arquivo pessoal.

Por fim, use as pontas dos dedos para apalpar toda a face e pescoço.

Apalpe com atenção e verifique se há algo diferente.



Imagem: arquivo pessoal.

Sinais de alerta

Atenção!

Procure um dentista se:

- Houver a presença de nódulos (caroços) no pescoço.
- Rouquidão permanente.
- Dificuldade de mastigar e deglutir.
- Modificações na face.
- Feridas que não cicatrizam por mais de 15 dias.



Imagem:

<https://br.freepik.com/>,
por: stocking.

VISITAS REGULARES AO DENTISTA

É recomendado que o idoso consulte o dentista regularmente, 2 vezes ao ano, para avaliar sua saúde bucal.

Mesmo que o idoso não possua dentes, as visitas são fundamentais para manutenção dos tratamentos preventivos, curativos e protéticos, além de oportunidade para receber orientações sobre práticas de higiene oral e cuidados individualizados.

Vá frequentemente ao seu dentista e mantenha sua saúde bucal!



Imagem: arquivo pessoal.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. Inca. Ministério da Saúde. **Câncer de Boca: É preciso falar disso.** 2019. Disponível em: https://www.inca.gov.br/sites/ufu.sti.inca.local/files//media/document/cancer_de_boca_2019_0.pdf. Acesso em: 09 jul. 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/bvs/dicas/160halitose.html>. Acesso em 20/07/2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia prático do cuidador. Normas e manuais técnicos**, Brasília, p. 1-63, 2008.

BRASIL. Ministério da Saúde. **O tabagismo e o câncer de boca: fumar é o principal fator de risco.** Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/prevencao-ao-cancer/o-tabagismo-e-o-cancer-de-boca-fumar-e-o-principal-fator-de-risco>. Acesso em 16 jul. 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. Instituto Nacional de Câncer. **Dicas em Saúde. Autoexame da boca.** Rio de Janeiro: INCA, 2003. Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/dicas/14saude_bucal.html. Acesso em: 01 ago. 2023.

CIMINO, A. M. T.; REIS, J. R. **Avaliação da Saúde Bucal do Idoso em uma instituição de apoio a idosos no Distrito Federal.** Comunicação em Ciências da Saúde, Distrito Federal, v. 25, n. 3-4, p. 237-244, 2014.

CÔRTE-REAL, Inês S.; FIGUEIRAL, Maria Helena; CAMPOS, José Carlos Reis. **As doenças orais no idoso – Considerações gerais.** *Revista Portuguesa de Estomatologia, Medicina Dentária e Cirurgia Maxilofacial*, Volume 52, Issue 3, 2011, Pages 175-180, ISSN 1646-2890. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.rpemd.2011.05.002>. Acesso em: 01 ago. 2023.

FONTANY, T. A. M. .; FARIAS, S. da S. .; SANTOS, M. L. F. dos .; PAIVA, M. de A. .; PAIVA, M. de A. .; TAVARES, C. de S. .; UCHOA, D. C. C. .; MITRE, A. R. S. .; DIAS, G. A. da S. .; DIAS, B. A. C. . **Construction and validation of an educational guide on oral health for elderly included in primary health care.** *Research, Society and Development*, [S. l.], v. 12, n. 2, p. e7712239904, 2023. DOI: 10.33448/rsd-v12i2.39904. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/39904>. Acesso em: 24 jul. 2023.

LIMA BASTOS, Poliana et al. **Métodos de higienização em próteses dentais removíveis:** Uma revisão de literatura. *Journal of Dentistry & Public Health*, v. 6, n. 2, dec. 2015. ISSN 2596-3368.

MANGUEIRA, Dayane Franco Barros et al. **Cárie e erosão dentária:** uma breve revisão. *Odontologia Clínico-Científica (Online)*, v. 10, n. 2, p. 121-124, 2011.

MESQUITA, J. dos S. de; CAVALCANTE, M. L. R.; FREITAS, C. A. S. L. **Promoção da saúde e integridade na atenção ao idoso: uma realidade brasileira?**. Revista Kairós-Gerontologia, [S. l.], v. 19, n. 1, p. 227–238, 2016. DOI: 10.23925/2176-901X.2016v19i1p227-238. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/30357>. Acesso em: 24 jun. 2023.

OLIVEIRA, Maria Luiza de Moraes. **Prescrição de produtos de higiene oral e aplicação profissional de fluoretos [livro eletrônico] : manual com perguntas e respostas / Maria Luiza de Moraes Oliveira, Casiano Kuchenbecker Rösing, Jaime Aparecido Cury.** -- Belo Horizonte, MG : Ed. da Autora, 2022.

OLIVEIRA, S. S. B.; MELLO, C. C. de; COELHO, U. P.; CASTRO, I. O. **A Influência dos Métodos de Higiene na Longevidade das Próteses Totais e Parciais Removíveis.** ARCHIVES OF HEALTH INVESTIGATION, [S. l.], v. 11, n. 2, p. 220–225, 2021. Disponível em: <https://archhealthinvestigation.emnuvens.com.br/ArchI/article/view/5584>. Acesso em: 21 jul. 2023.

PERSSON, J. *et al.* **Aspects of Expansive Learning in the Context of Healthy Ageing-A Formative Intervention between Dental Care and Municipal Healthcare.** Int J Environ Res Public Health, [s. l.], v. 19, n. 3, p. 1089, 2022.

RODRIGUES, A. L. S. et al. **A importância da saúde bucal em pacientes hospitalizados: uma revisão.** Revista de Odontologia da Universidade de São Paulo, São Paulo, v.29, n.3, p. 243-248, 2017.

SILVA, H. P. R., et al. **Abordagem das afecções bucais mais prevalentes em idosos: uma revisão integrativa com foco na atenção primária.** Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, v. 20, n. 3, p. 432-443, 2017.

STEFFENS, J.P. ; MARCANTONIO, R.A.C.. **Classificação das Doenças e Condições Periodontais e Periimplantares 2018: guia Prático e Pontos-Chave,** Rev Odontol UNESP. 2018 July-Aug.; 47(4): 189-197 © 2018 - ISSN 1807-2577 EDITORIAL Doi. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1807-2577.04704>. Acesso em: 24 jun. 2023.

TORRES, I. A.. **O auto-exame da boca como estratégia para a prevenção e o diagnóstico precoce do câncer bucal.** Revista Brasileira de Cancerologia, [S. l.], v. 42, n. 1, p. 66–71, 2022. DOI: 10.32635/2176-9745.RBC.1996v42n1.2888. Disponível em: <https://rbc.inca.gov.br/index.php/revista/article/view/2888>. Acesso em: 1 ago. 2023.

VILA, A. C. D.; VILA, V. S. C.. **Tendências da produção do conhecimento na educação em saúde no Brasil.** Revista Latino-Americana de Enfermagem, Ribeirão Preto, v. 15, n. 6, p. 1-7, 2007.

WIENER,RC, *et al.* **Hyposalivation and xerostomia in dentate older adults.** J Am Dent Assoc. 2010 Mar;141(3):279-84.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Active ageing: a policy framework.** Geneva: WHO, 2002.

EDIÇÕES INESP

João Milton Cunha de Miranda
Diretor Executivo

EDIÇÕES INESP

Ernandes do Carmo
Orientador da Célular de Edição e Produção Gráfica

**Cleomárcio Alves (Márcio), Francisco de Moura,
Hudson França e João Alfredo**
Equipe de Acabamento e Montagem

Aurenir Lopes e Tiago Casal
Equipe de Produção em Braile

Mário Giffoni e Rical Gomes de Oliveira
Diagramação

José Gotardo Filho, Saulo Macedo e Valdemice Costa (Valdo)
Equipe de Design Gráfico

João Victor Sampaio e Leticia Gomes Albuquerque
Estagiário

Rachel Garcia Bastos de Araújo
Redação

Valquiria Moreira
Secretaria Executiva / Assistente Editorial

Manuela Cavalcante
Secretaria Executiva

Luzia Léda Batista Rolim
Assessoria de Imprensa

**Gustavo Rodrigues de Vasconcelos, Lúcia Maria Jacó Rocha
e Sandra Bastos Mesquita**
Equipe de Revisão

Marta Léda Miranda Bezerra e Maria Marluce Studert Vieira
Equipe Auxiliar de Revisão

Site:

E-mail: presidenciainesp@al.ce.gov.br

Fone: (85) 3277-3702



ALECE

Av. Desembargador Moreira, 2807,
Dionísio Torres, Fortaleza, Ceará, CEP: 60.170-900
Site: <https://www.al.ce.gov.br/>
Fone: (85) 3277.2500



ALECE

ASSEMBLEIA LEGISLATIVA
DO ESTADO DO CEARÁ

Mesa Diretora 2023-2024

Deputado Evandro Leitão
Presidente

Deputado Fernando Santana
1º Vice-Presidente

Deputado Osmar Baquit
2º Vice-Presidente

Deputado Dannel Oliveira
1º Secretário

Deputada Juliana Lucena
2ª Secretária

Deputado João Jaime
3º Secretário

Deputado Dr. Oscar Rodrigues
4º Secretário



Escaneie o QR CODE
e acesse nossas
publicações

Apoio institucional:



**UNIVERSIDADE
ESTADUAL DO CEARÁ**



MEPGES
Mestrado Profissional
em Gestão em Saúde