

Avós que cuidam dos próprios dentes são mais saudáveis !

Fernando Luiz Brunetti Montenegro- Mestre e Doutor pela FOU SP

Letícia Orlandi- Jornalista e Editora de Conteúdo(MG)

Para muitas pessoas que passaram dos 60 anos, a experiência da chegada dos netos significa reviver a rotina de cuidados que havia com os filhos pequenos, da alimentação à hora de escovar os dentes. No Dia dos Avós, a dica é transformar essa “volta ao passado” em oportunidade para cuidar da própria saúde bucal, seguindo orientações específicas.

A principal dica é a higiene bem feita, com escovação após todas as refeições, ensina o Odontogeriatra e Doutor pela Faculdade de Odontologia da USP, Fernando Luiz Brunetti Montenegro. Pode parecer óbvio, mas cada dente desempenha um papel importante na fala, mastigação, nutrição, autoestima e bem-estar geral. Por isso, fique atento às outras recomendações do especialista:

- sempre converse com o médico e o dentista sobre medicamentos e suas doses. Automedicação, nem pensar! Algumas substâncias reduzem a saliva, facilitando o acúmulo de alimentos e abrindo caminho para cáries, mau hálito e problemas nas gengivas;

- pelo menos uma vez por dia, limpe entre os dentes com fio dental ou escova interdental, sempre com a orientação do dentista;

- evite alimentos açucarados ou, se comer, faça a higiene imediatamente;

- higienize, uma vez por dia, a porção posterior da língua com um limpador de plástico;

- visite o dentista de seis em seis meses para ações preventivas e manutenção de próteses.

Montenegro, autor pioneiro da Odontogeriatría no Brasil e Coordenador de cursos sobre o tema na Associação Brasileira de Odontologia, alerta que a negligência com esse aspecto da saúde traz consequências graves, entre elas:

- inflamações gengivais podem prejudicar o controle de doenças crônicas, como diabetes e hipertensão; e até causar perda óssea e amolecimento dos dentes.

- algumas pneumonias e infecções respiratórias poderiam ser minimizadas com o simples uso do limpador adequado para alcançar a parte de trás da língua. “Essa área é considerada um verdadeiro criadouro de micro-organismos, que podem realimentar a infecção”, explica Dr. Fernando.

- bactérias presentes em inflamações gengivais podem contribuir para obstruções cardíacas e agravar a endocardite bacteriana, infecção que afeta as válvulas e o tecido que reveste o coração.

- anemias diversas podem ser fruto de mudanças na dieta, causadas por incômodos como má adaptação à prótese, cáries, perda de dentes, retração gengival e redução da saliva. Ou seja, a condição bucal precária impede que o corpo receba nutrientes importantes.

- a autoestima é prejudicada pela falta de acompanhamento das próteses. Com o desgaste, vem o incômodo. O idoso acaba tirando a prótese e restringindo a dieta. “O resultado é um rosto murcho e maior dificuldade de adaptação a uma nova prótese, o quê gera até depressão”, alerta o odontogeriatra.

As doenças periodontais não precisam fazer parte da vida de quem passou dos 60, ao contrário do que diz a crença popular. Elas podem ser evitadas com a ajuda de profissionais qualificados. “Quando ensinamos um idoso a escovar os dentes corretamente e ele reconhece a nossa preocupação com a sua saúde bucal, aí ganhamos o dia”, conclui Fernando Montenegro.

Artigo publicado em 1/08/2016 no Portal UOL-Saúde

Link: <http://publieditorial.uol.com.br/2014/colgate/avos-que-cuidam-dos-proprios-dentes-sao-mais-felizes/>