Em 2001 o Conselho Federal de Odontologia reconheceu a **ODONTOGERIATRIA** como especialidade odontológica que cuida da saúde bucal dos idosos.

Câmara Técnica de Odontogeriatria considerou necessário orientar os cuidadores de idosos como proceder a higiene bucal de modo seguro e eficaz.

MÉTODOS DE HIGIENIZAÇÃO BUCAL PARA CUIDADORES

Muitos idosos são totalmente independentes em suas atividades cotidianas, mas há outros que necessitam de cuidadores para executar essas mesmas atividades.

É importante que os cuidadores estejam atentos à capacidade dos idosos, deixando-os executar o que lhes for possível, só intervindo se necessário.

Na cavidade bucal podem ocorrer diversas doenças. Se não forem tratadas, vão aumentar de tamanho e gravidade, podendo levar a dor e perda do dente.

Os cuidados para uma boa saúde bucal depende de manutenção diária, começando pelo uso correto do fio ou fita dental, complementando com uma escovação adequada, higiene da língua e enxaguatório bucal*.

Atenção: O cuidador deve estar com as mãos bem lavadas, com luvas e máscara.

*sob orientação do Odontogeriatra

TÉCNICA CORRETA DO USO DO FIO OU FITA DENTAL

1- Corte aproximadamente 50 cm de fio ou fita dental;
2- Enrole as extremidades nos dedos médios de uma das mãos;
3- No outro dedo médio, enrole um pouco de fio ou fita dental, deixando cerca de 12 cm para a limpeza interdental;
4- Curve o fio ou fita dental suavemente ao redor da superfície lateral de cada dente, formando um “C”;
5- Penetre 1 mm (ligeiramente abaixo da gengiva), movimentando o fio ou fita para cima e para baixo, evitando contato brusco com as gengivas, para não as machucar;
6- Use uma nova parte do fio ou fita dental a cada espaço higienizado;
7- Repita o procedimento em todos os dentes.

Importante: o fio ou a fita dental deve ser usado diariamente. Podem ocorrer pequenos sangramentos no início, porém com sua contínua utilização, esses devem cessar. Caso contrário, consulte seu Odontogeriatra.

TÉCNICA DE ESCOVAÇÃO PARA INDIVÍDUOS DENTADOS

1- Use uma escova dental de cerdas macias;
2- Posicione a escova entre o dente e a gengiva, inclinando num ângulo aproximadamente de 45°;
3- Faça suaves movimentos oscilatórios por grupo de dois a três dentes;
4- Permaneça com a escova cerca de dez segundos por conjunto de dentes;
5- Limpe todas as superfícies externas e internas dos dentes superiores e inferiores, usando sempre a angulação correta, mencionada no item 2.
6- Na área da mastigação, faça movimentos com força moderada de vai e vem.

Importante: recomenda-se escovar os dentes, no mínimo, três vezes ao dia (de manhã, após o almoço e, principalmente antes de dormir) e trocar as escovas quando as cerdas estiverem deformadas ou quando o paciente apresentar alguma doença infecciosa.

EXISTEM ESCOVAS ESPECIAIS QUE PODERÃO AUXILIAR A LIMPEZA DOS DENTES:

INTERDENTAL: Indicada para remoção da placa bacteriana e partículas alimentares, bem como massagear e limpar espaços entre os dentes, assim como ao redor e abaixo de próteses fixas e implantes dentários; (foto 1)

Foto 1 –escova interdental

UNITUFO/BITUFO: as cerdas dessa escova se concentram em um único feixe onde alcançam as superfícies interdentais. São indicadas para áreas de difícil acesso(foto 2)

Foto 2 – escova bitufo

ELÉTRICAS: são escovas que removem a placa bacteriana por vibrações de alta velocidade. Utilizadas em pacientes com limitação manual ou com motricidade prejudicada. Devem ser utilizadas sob indicação. (foto 3)

Foto 3 – escovas elétricas

ESCOVAS COM SUGADORES: Indicadas em casos de doenças sistêmicas que levam a quadros disfágicos (dificuldade de engolir) são escovas específicas, utilizadas com sugadores (aspirador de saliva), para evitar que o paciente engasgue e/ou bronco-aspire. (foto 4)

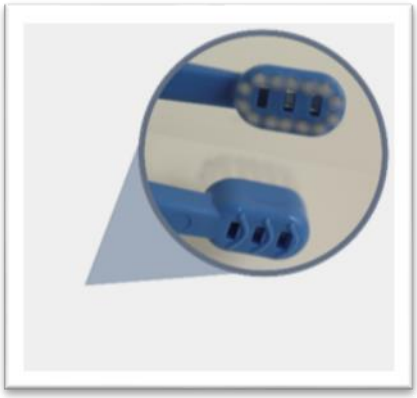
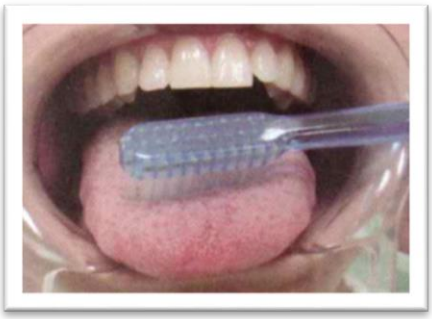


Foto 4 – Aspirador e escova dentária de sucção

IMPORTANTE: INDICAÇÃO E O TIPO DE ESCOVA DEVEM SER FEITOS PELO (A) ODONTOGERIATRA.

COMO HIGIENIZAR A LÍNGUA:



Não esquecer de higienizar diariamente a língua. Podem-se utilizar limpadores de língua ou a própria escova dental. A prática pode causar desconforto, mas deve ser mantida.

1- Estenda a língua;
2- Coloque o limpador ou a escova dental na posição e direção da parte de trás da língua ;
3- Deslize para frente, na direção da ponta da língua;
4- Faça uma leve pressão para baixo;
5- Remova o material viscoso (saburra) acumulado na língua;
6- Repita o procedimento, até que a camada branco-amarelada tenha sido inteiramente eliminada;
7- Ao término, lave e seque o limpador ou a escova dental em água corrente.

ESCOVAÇÃO DE PRÓTESES

TIPOS DE PRÓTESES:

- **Próteses totais**: dentaduras.

Higiene:

As dentaduras devem ser higienizadas após a ingestão dos alimentos.

Importante: as próteses são feitas de resina e podem sofrer fraturas em casos de queda. Portanto, recomenda-se encher a pia de água ou pote plástico no momento da limpeza.

Existem escovas específicas para higiene das próteses. As mais recomendadas são as com dois tufos de cerdas, uma em cada lado da escova, com diferentes alturas que permite alcançar diferentes áreas da prótese.

Com as cerdas mais largas da escova, limpa-se a área de fora da prótese e com as cerdas mais longas e pontiagudas limpa-se a área interna da prótese. (foto 5)

Foto 5 . escova especifica pra dentaduras, modo de utilização

Caso não seja possível ter a escova especifica para prótese, utilize escovas de unhas, ou escovas de dentes comuns. (foto 6)

Foto 6. Opção para higiene de dentadura

Para realizar a escovação podem-se utilizar pastas não abrasivas (difíceis de encontrar no mercado), pastilhas efervescentes específicas para limpeza de próteses, sabonete neutro ou até mesmo hipoclorito de sódio (água sanitária). Caso a escolha seja o hipoclorito, é recomendado que se coloque aproximadamente uma colher de chá em uma vasilha com água suficiente para cobrir as próteses.

Não é recomendado que a limpeza seja realizada durante o banho, pois a prótese pode escorregar e fraturar.

- **Próteses parciais removíveis**, são aparelhos protéticos que substituem dentes naturais perdidos. Chamada de removível porque pode ser retirada pelo portador sempre que desejar. (foto 7)

Foto 7. Prótese móvel parcial – popularmente conhecida como prótese de grampo

Higiene:

As próteses parciais removíveis devem ser higienizadas da mesma forma que as dentaduras.

A diferença da técnica de higiene é que as próteses removíveis possuem partes metálicas que não podem ter contato com o hipoclorito de sódio, pois pode danificá-la A limpeza deve ser feita utilizando se clorexidina a 2% e um algodão. (foto 8)

Foto 8. Higiene da parte interna da prótese móvel parcial

Dentre as Próteses Parciais Removíveis, existem ainda as próteses flexíveis, cuja higiene é semelhante a das próteses totais por não conter metal.

1-Retirar as próteses para a higiene depois de cada refeição;
2- Segure cada prótese com firmeza, escovando sobre um pote com água, para evitar que caia e se quebre;
3- Escovar a prótese do lado de dentro e do lado de fora com escova de mão ou escova com cerdas mais duras, utilizando sabão neutro. Evite creme dental;
4- Higienizar a mucosa da boca com algodão ou gaze embebida em água;
5- Os dentes remanescentes devem seguir os passos anteriores (indivíduos dentados);
6- Durma sem a prótese para dar descanso às mucosas da boca;

- **Sobredentadura,** é uma prótese removível, total ou parcial, que cobre uma ou mais raízes **e**/ou implantes. (foto 9)

Foto 9. sobredentadura, deve ser removida para higiene

Higiene:

A higiene da sobredentadura é semelhante à da dentadura. Se houver partes metálicas em seu interior, o hipoclorito não deve ser usado, e pode ser substituído pela clorexidina.

PROTOCOLOS:

São próteses fixas completas sobre implantes.

HIGIENE:

Usar escovas dentais convencionais nas áreas de fácil acesso e escovas do tipo uni ou bitufo são recomendadas para as áreas mais difíceis. Pode-se utilizar escovas interdentais, fio dental para completar a limpeza entre a mucosa e prótese. Em alguns casos o Waterpick é indicado, mas sempre sob recomendação do Odontogeriatra. (foto 10)

Foto 10. Devem ser higienizadas no local, pois não podem ser removidas para higiene

PACIENTE COM DIFICULDADE DE ABRIR A BOCA:

Existe diversas opções de abridores de boca para auxiliar a higiene. (foto 11)

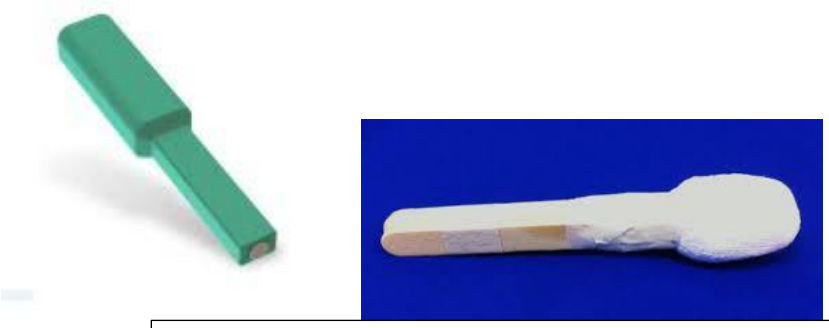


Foto 11. Diferentes abridores de boca, podem ser confeccionados ou adquiridos

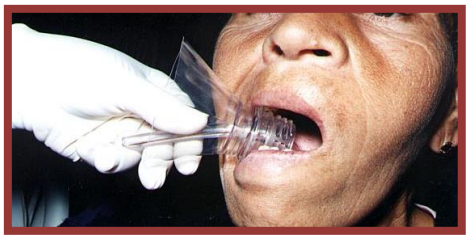


Foto 12. Abridor de boca, com custo acessível, onde o gargalho da garrafa facilita a higiene da língua e dentes.

Desenvolvido pela Odontogeriatra Rosângela Pironti de Castro.

Imagem de arquivo pessoal cedido por ROSÂNGELA PIRONTI DE CASTRO

O paciente sempre deve ficar numa posição confortável, com as costas o mais retas possível, de modo que sua cabeça seja facilmente segurada durante a limpeza, conforme a ilustração. (foto 13)

Foto 13 . Posição para higiene adequada

Importante ressaltar que estas são apenas orientações gerais de higiene.

Bibliografia

Alzheimer na clinica odontológica. Autor: Tibério D. Editora Aprris (2015)

Odontologia integrada na terceira idade. Autor: Alencar MJS. Editora santos (2013)

Odontogeriatria: uma visão gerontologica. Autores: Montenegro FLB, Marchini L. Editora Elsevier (2013)

Qualidade de vida relacionada a saúde bucal: contribuição dos fatores sociais. Brasil : Cohen CF, Souza-santos RB, Rebelo MAB. Revista Ciencia e Saude Coletiva (2011)

Saúde Bucal: atenção ao idoso. Autores; vargas AMD, Vasconcelos M, Ribeiro MTF. Nescon- UFMG (2011)

Bases clinicas em Odontogeriatria. Autores: Vendola MCC, Neto AR. Editora Santos (2009)

Sorria toda vida – Viva com saúde Bucal – Autocuidados e cuidadores. São Paulo :Secretaria da saúde – Governo do Estado de são Paulo (2001)

O dente pode matar : Autor :Grinberg M. São Paulo : Jornal do Conselho regional de odontologia De São Paulo (2000)

www.saude.sp.gov.br – Sorria Toda Vida

LOBAS, Cristiane.; RITA, Márcia.; DUARTE, Sandra.; ROMERO, Mônica.; ORTEGA, Karem. **THD E ACD – Odontologia de Qualidade.** Ed. Local: Santos Editora., 2004. P. 415-416 e 429-432

° TIBÉRIO D.; ALZHEIMER NA CLÍNICA ODONTOLÓGICA. Ed. Appris, 2° Edição, 2015