

## São Caetano lança 'Cuidado com a saúde bucal do idoso - Sorriso saudável não tem Idade'

---

Autor: Bignardi Junior / Fonte: PMSCS

*O projeto é uma parceria entre a Odontologia (Secretaria de Saúde), da Prefeitura de São Caetano do Sul, e a Comtid (Coordenadoria Municipal da Terceira Idade).*



*Crédito: Divulgação / PMSCS*

A Prefeitura de São Caetano do Sul está lançando o projeto Cuidado com a saúde bucal do idoso - Sorriso saudável não tem idade, que acontece entre os dias 21 de fevereiro e 9 de março.

O projeto consiste em palestras sobre a importância da saúde bucal, principalmente em se tratando de um público-alvo tão específico quanto o idoso. As

palestras e apresentações de escovação correta, periodicidade da escovação, entre outras ações necessárias para uma prevenção educativa e promoção de saúde bucal, estarão por conta da equipe bucal da Saúde Escolar.

A coordenadora-técnica do Centro de Odontologia, Ingrid Calmona, explica como fazer para se ter um sorriso bonito e saudável. “É preciso escovar os dentes todos dias, sempre após cada refeição e, também, uma última vez antes de dormir. A higiene dos dentes deve ser feita utilizando-se uma escova de dentes de cabeça pequena, com cerdas macias, e creme dental com flúor e, como complemento, passar fio dental entre os dentes”, ensina Ingrid.

Outro detalhe que não passa despercebido pela coordenadora da Odontologia é a escovação da língua. “Importante, pois a língua acumula restos alimentares e bactérias que provocam mau hálito. É necessário fazer movimentos cuidadosos com a escova, como se estivesse varrendo a língua da parte interna até a ponta”, complementa Ingrid, que acredita ser fundamental ter alimentação saudável e ir ao dentista regularmente.

## **CRONOGRAMA DAS PALESTRAS NOS CISEs**

CISE Moacyr Rodrigues (Rua Rafael Correa Sampaio, 601, Bairro Santa Paula)

25/2 às 15h

3/3 às 11h

CISE João Nicolau Braido (Rua Humberto de Campos, 600, Bairro São José)

21/2 às 8h30

22/2 às 8h30

CISE Francisco Coriolano de Souza - Gisela - (Rua Sebastião Diogo, 99, Bairro Boa Vista)

8/3 às 15h

9/3 às 9h

CISE João Castaldelli (Avenida Presidente Kennedy, 2400, Bairro Barcelona)

23/2 às 15h

24/2 às 9h

CISE Benedicto Djalma Castro (Rua Garça, 323, Bairro Prosperidade)

4/3 às 8h30

7/3 às 8h30

## **PRINCIPAIS DOENÇAS BUCAIS**

**Cárie dentária:** doença bucal causada por bactérias que vivem na boca e utilizam o açúcar da nossa alimentação para produzir ácidos que destroem os dentes;

**Doenças gengivais:** ocorrem principalmente por acúmulo de placa bacteriana (restos alimentares). Começam com uma inflamação na gengiva chamada gengivite e podem avançar para a periodontite, na qual já existe perda óssea, causando exposição da raiz do dente, podendo chegar até a perda dental;

**Boca seca:** a falta de saliva (boca seca) é uma queixa recorrente entre as pessoas de mais idade. Além de ser uma manifestação comum ao envelhecimento, alguns medicamentos de uso contínuo podem piorar a diminuição do fluxo salivar. É recomendado tomar água com frequência e também existem alguns medicamentos que estimulam o fluxo salivar;

Lesões bucais: observar regularmente os tecidos bucais é muito importante para prevenir o câncer de boca. Quaisquer alterações de normalidade da língua, bochechas, gengivas, céu da boca e garganta devem ser observadas por um profissional dentista. Procure pelo aparecimento de manchas, caroços, inchaços, alteração de coloração, feridas que não cicatrizam e ou crescimento anormal de tecido.

## **COMO ESCOVAR OS DENTES CORRETAMENTE**

Escove duas vezes ao dia, todos os dias com um creme dental com flúor;

Uma vez antes de dormir e uma vez em outro horário;

Substitua sua escova dental regularmente (de 1 a 3 meses);

Pergunte ao seu dentista sobre a melhor técnica de escovação para você;

Reduza o consumo de comidas e bebidas com açúcar e não escove imediatamente após comer.

<https://www.abcdoabc.com.br/sao-caetano/noticia/sao-caetano-lanca-cuidado-saude-bucal-idoso-sorriso-saudavel-nao-tem-idade-147632#:~:text=A%20Prefeitura%20de%20S%C3%A3o%20Caetano,fevereiro%20e%209%20de%20>

**Veículo:** Online -> Portal -> Portal ABC do ABC

**Seção:** Saúde