

São Caetano cria projeto de saúde bucal

Por Carolina Bozzi



Ação destaca a importância da saúde bucal, principalmente para idosos. Foto: Divulgação / PMSCS

Entre 21 de fevereiro e 9 de março, acontece o “Cuidado com a saúde bucal do idoso – Sorriso saudável não tem idade”. O projeto é uma parceria entre a Odontologia (Secretaria de Saúde), de São Caetano do Sul, e a Comtid (Coordenadoria Municipal da Terceira Idade).

A ação consiste em palestras sobre a importância da saúde bucal, principalmente do 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”.

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

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

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.

Escovação correta

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://revistaunick.com.br/sao-caetano-cria-projeto-de-saude-bucal/>

Veículo: Online -> Site -> Site Revista Unick - São Bernardo do Campo/SP

Seção: ABC