

Está a envelhecer? Vai saber a razão porque os dentes e as gengivas são importantes para ter boa saúde

Getting older? Why your teeth and gums are important for good health

Uma das coisas boas de se envelhecer no século 21 é que é mais natural mantermos os nossos dentes à medida que envelhecemos. Há vinte anos atrás a maioria das pessoas na Austrália com 65 ou mais anos já tinha perdido a sua dentição natural. Mas, graças a uma melhor assistência dentária, a maior parte mantém os seus dentes, e os especialistas neste campo prevêm que por volta do ano 2019 apenas 20 por cento dos idosos perderam os dentes.

Manter a nossa dentição na velhice é uma vantagem porque torna mais fácil mastigar fruta e verduras - alimentos que contêm nutrientes importantes e fibra que ajudam a evitar muitas doenças. Quando as pessoas mais idosas têm dificuldade em mastigar, e comem só alimentos macios e processados, a sua saúde pode sofrer como consequência.

Tal como acontece com o resto do corpo, a boca sofre alterações com a idade - mas se compreender essas mudanças será mais fácil manter a saúde da boca e dos dentes.

Porque razão a boca fica seca?

Embora seja parcialmente porque produzimos menos saliva à medida que envelhecemos, sentir a boca seca é frequentemente um efeito secundário a medicamentos tomamos - o seu médico ou farmacêutico pode informar se a medicação que toma é a causa. Se sente a boca seca, tente minorar o problema - a sua boca precisa de saliva para lavar os desperdícios da comida e ajudar a evitar a cárie dentária. Um dentista, ou um farmacêutico, pode recomendar uma geleia oral para hidratar a boca (à venda nas farmácias). Produtos para lavar a boca podem também ajudar a manter a boca húmida, e pastilhas elásticas sem açúcar estimulam a secreção de saliva. É também uma boa ideia (tanto para a saúde geral como para a sua boca) beber bastante água diariamente mesmo que não tenha sede.

A cárie dentária é um problema que aumenta com a idade?

O envelhecimento pode contribuir para a cárie por duas razões. A primeira é que as gengivas têm tendência a retrair, expondo as raízes dos dentes à placa dentária - a substância pegajosa que se forma nos dentes e causa da placa. As raízes expostas ficam mais vulneráveis a cárie do que o resto dos dentes. A segunda razão é que os chumbos nos dentes ficam mais fracos com o tempo, permitindo que bactérias se alojem e causem cárie.

Como evitar problemas com os dentes e com as gengivas?

Escovando os dentes cuidadosamente duas vezes por dia, usando uma pasta dentífrica com flúor para ajudar a prevenir a cárie. Limpe a superfície dos dentes tanto por dentro como por fora, e limpe entre os dentes com fita ou fio dentário. Caso tenha uma ponte na boca (uma prótese que prende os dentes postiços aos naturais), limpe muito cuidadosamente, tanto com a escova como com o fio dentário, os dentes que servem de apoio à ponte. Pode também proteger os dentes evitando merendas açucaradas e refrigerantes com açúcar entre as refeições. Caso goste de bebidas e alimentos doces consuma-os apenas à hora das refeições - entre as refeições beba água e coma merendas saudáveis, que não tenham açúcar nem se agarrem aos dentes.

Quando devo consultar o dentista?

Não espere que haja problemas - consulte um dentista para exames regulares, porque assim se tornará mais fácil identificar sinais precoces de cárie dentária, assim como doença nas gengivas, a qual pode dar origem a perda de dentes. Consulte um dentista se tiver sintomas de doença nas gengivas, como por exemplo sangramento, ou gengivas inflamadas, mau hálito persistente ou mudança no aspecto das gengivas. Como o cancro na boca é mais frequente em indivíduos com mais de 45 anos, consulte um médico ou dentista se tiver persistentes úlceras ou nódulos na boca.

E que fazer se tiver dentadura postiça?

Cuidar das dentaduras é tão importante como cuidar dos dentes naturais. Limpe diariamente todas as superfícies das dentaduras - tanto pode usar detergente para a louça como qualquer outro, usando uma escova. Deixe a dentadura dentro de água quando não estiver a usá-la - se quiser deite na água comprimidos contra as bactérias, não sendo, no entanto, substitutos para a lavagem diária. Não tem de suportar qualquer tipo de incómodo com as dentaduras - peça para que sejam rectificadas.

Se precisar de ajuda para fazer telefonemas em Inglês ligue para o Serviço de Intérpretes e Tradutores (TIS), 131 450.

Pode encontrar mais informação sobre a saúde em Português na website do serviço Multicultural Communication, <http://mhcs.health.nsw.gov.au>

Os números de telefone aqui mencionados estavam correctos à data da publicação, mas não são continuamente actualizados. Talvez seja necessário verificar os números na lista telefónica.