

## A saúde oral na 3.ª Idade

Portugal é o país da União Europeia em que a população está a envelhecer mais depressa. Por outro lado, as doenças da boca e dos dentes são das principais responsáveis pela diminuição da qualidade de vida do idoso.

Um dos objetivos do Programa Envelhecimento Ativo da Organização Mundial da Saúde é: "Promover a saúde oral entre as pessoas mais velhas e encorajá-las a manter os seus dentes naturais o maior tempo possível." Para alcançar este objetivo é fundamental adotar um estilo de vida mais saudável, incluindo visitar o dentista com regularidade. Desta forma é possível prevenir as doenças mais frequentes, como a cárie dentária e as doenças periodontais.

A ausência de dentes traz graves consequências a nível da saúde física e emocional. A capacidade de mastigação torna-se muito reduzida, as pessoas tendem a procurar alimentos moles, com mais gordura e colesterol e o risco de aparecimento de doenças aumenta. Esta situação também dificulta a comunicação e contribui para o isolamento do idoso.

Uma dentição incompleta e diminuta que muitas das pessoas idosas apresentam deve-se, principalmente, à progressão da cárie dentária e das doenças periodontais. A progressão da cárie leva à destruição dos dentes e a progressão das doenças periodontais levam à destruição dos tecidos que os suportam. Estas doenças têm uma causa comum – a placa bacteriana.

As práticas diárias de higiene oral, como a escovagem dos dentes e a limpeza entre os dentes, removem a placa bacteriana. A perda de dentes devido a doenças orais não é uma consequência inevitável do envelhecimento. É possível manter a dentição saudável durante toda a vida.

### Recomendações:

- Visite regularmente o dentista para este diagnosticar atempadamente alguma alteração que necessite de tratamento.
- Escove os dentes duas ou mais vezes por dia; Use um dentífrico com flúor.
- Substitua a escova de dentes de 3 em 3 meses.
- Limpe os espaços entre os dentes com escovilhões ou fio dentário.
- Se usa prótese, não se esqueça de escovar a prótese diariamente.
- Preste atenção ao eventual desgaste da prótese e ao seu ajuste na boca.
- Observe frequentemente os lábios, dentes e língua. Se notar alguma alteração consulte o dentista.

Envie as suas questões para:  
geral@primeclinic.net  
ou Prime Clinic, Travessa da Fábrica  
das Sedas, n.º 22 A, Lisboa  
– Tel.: 213 833 444/5/83



## SAIBA TUDO SOBRE

## AS PÍLULAS ANTICONCECIONAIS

# MITOS e VERDADES

A associação deste contraceutivo a mortes lançou o pânico. Se toma a pílula tenha atenção aos fatores de risco.

A notícia de que a pílula Diane 35 poderá ter causado a morte de quatro mulheres, em França, levou à suspensão da sua comercialização. A operação deverá ficar con-

cluída dentro de três meses. Desde que foi lançado no mercado, há 25 anos, o contraceutivo também foi associado, pelos médicos franceses, a 125 casos de trombose venosa. Perante estes dados,



### PÍLULA O que é e como atua

De acordo com Isabel do Carmo, "a pílula contracetiva é baseada na administração de hormonas femininas em baixa dosagem que produzem um nível no sangue suficiente para inibir o habitual estímulo da hipófise nos ovários, não havendo assim ovulação." No entanto: "Há dois tipos de anticoncepcionais: os que contêm estrogéneos e progestagéneos e os que contêm só progestagéneos [minipílulas]. Os primeiros são a maioria. Distinguem-se depois pelo tipo de estrogéneo e pelo tipo de progestagéneo. E ainda pela dosagem." A minipílula é aconselhada para mulheres que fumam, que têm 35 ou mais anos e que também são incapazes de tomar pílulas combinadas devido ao seu estrogénio adicional. Estes contraceptivos têm um risco mais baixo de efeitos secundários e são tomados pelo período completo do seu ciclo de 28 dias. A sua eficácia não é tão elevada como a da pílula combinada normal. Quais são os objetivos da toma? "O objective é impedir a ovulação e por isso é que é anticoncepcional. Também pode ser usada para o tratamento do acne e do hirsutismo [excesso de pelos] com o objetivo de inibir o funcionamento do ovário."