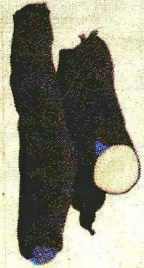


De olho na boca

Pesquisadores japoneses analisaram um levantamento com pessoas acima de 65 anos para detectar problemas causados pela **ligação entre o envelhecimento e a saúde bucal**. Veja os resultados:

PRINCIPAIS CARÊNCIAS



Betacaroteno: antioxidante presente, principalmente, no damasco, na cenoura, na abóbora, na beterraba, no mamão, na manga e na batata-doce. **Aumenta a imunidade, dá elasticidade à pele e beneficia a visão noturna, entre outros fatores**



Vitamina A: micronutriente encontrado em ingredientes como agrião, couve, fígado e cenoura. É antioxidante, contribui para a nutrição do **globo ocular e também para a manutenção do equilíbrio da pele e das mucosas**



Vitamina C: a principal função é dar **resistência aos ossos, aos dentes, aos tendões e às paredes dos vasos sanguíneos, além de prevenir as gripes e evitar problemas no coração**. Acerola, laranja, pimentão, rúcula, alho e cebola estão entre as fontes desse nutriente



PROBLEMAS MAIS COMUNS

XEROSTOMIA

Causa a sensação de boca seca. O processo de envelhecimento do corpo também se reflete na boca e pode acarretar na diminuição da secreção das glândulas salivares. A doença provoca diminuição da capacidade protetora da saliva e maior risco à cárie dentária, além de incômodo no uso de prótese, perda do paladar, mau hálito, lábios ressecados e dificuldade na mastigação, na deglutição e na fala

DOENÇA PERIODONTAL

Na boca, existem bactérias que se juntam e formam a **placa bacteriana**, que é a principal causa de cáries e doenças periodontais. Ela acomete os tecidos em torno dos dentes e quase sempre é indolor. Por isso, quando se percebe o problema, os dentes afetados costumam ter sofrido uma grande perda óssea, o que pode prejudicar a mastigação

LESÕES NA MUCOSA

A candidíase é uma **infecção por levedura das membranas da mucosa da boca e da língua**. O câncer bucal é outra doença que causa o surgimento de lesões. Para evitá-las, é fundamental que os indivíduos da terceira idade realizem o autoexame, observando a boca diante do espelho para detectar feridas. Se perceber algum problema, ele deve procurar o dentista

Anderson Araújo/CB/D.A Press

Atenção aos dentes na terceira idade

Pesquisadores japoneses mostram em estudo os riscos de desnutrição em idosos gerados por problemas relacionados a perdas na dentição. Segundo especialistas, os problemas bucais aumentam o risco de mortalidade

» VILHENA SOARES

Puxões de orelha para escovar os dentes são comuns às crianças, que ouvem o alerta dos pais durante toda a infância. A saúde bucal, porém, precisa de vigilância também décadas depois das primeiras broncas: na terceira idade. Com o tempo, muitas pessoas perdem dentes por conta de descuidos e doenças, o que compromete a ingestão de alimentos e pode debilitar um organismo já marcado pelas fragilidades acarretadas pelo envelhecimento. Cientistas japoneses realizaram um estudo que mostra o quanto os idosos podem se prejudicar ao deixar de cuidar da boca. Eles reforçam que mais visitas ao dentista e tratamentos como implantes

e próteses podem contribuir para a diminuição de deficiências nutricionais depois dos 60 anos.

Shingo Moriyaa, um dos autores do estudo e pesquisador do Instituto Nacional de Saúde Pública aHealth, explica que o trabalho buscou analisar se os idosos com problemas de dentição enfrentavam mais dificuldades relacionadas à alimentação. Ele destaca que essa preocupação tem sido constante e foco de estudo de muitos cientistas. "Examinamos as relações entre as condições bucais e as gerais, ou seja, a nutrição, o desempenho físico, a capacidade funcional, a necessidade de cuidados de longa duração e a longevidade. Essas ligações foram estabelecidas em muitos outros trabalhos", destaca, no estudo publicado na revista *Japanese Dental Science Review*.

Segundo Moriyaa, os idosos analisados que tinham menos de 28 dentes relataram um significativo consumo menor de cenouras, saladas e fibras alimentares em comparação àqueles com a dentição mais completa. "Eles também apresentaram menores níveis de betacaroteno (antioxidante presente em plantas, ácido fólico e vitamina C), indicando que a condição dentária afetava significativamente a dieta e a nutrição", destaca o cientista.

O organismo mal nutrido, entre outras debilidades, dificulta a locomoção de idosos, aumentando os riscos de quedas. Um estudo recente da Escola Nacional de Saúde Pública Sérgio Arouca indica que a mortalidade acumulada em um ano em decorrência de

» Palavra de especialista

Métodos mais acessíveis

"É um mito falarmos que, com a idade, vamos perder os dentes. Se for feita a visitação de seis em seis meses, a pessoa poderá conseguir prevenir a perda óssea e da gengiva e chegar aos 80 ou 90 anos com todos os dentes da boca. Uma das preocupações que temos com os idosos, por exemplo, é em relação ao uso de antidepressivos, comuns nessa idade, e que pode provocar uma salivagem menor. A sa-

liva é algo importante, pois previne o dente e a mucosa. Quanto à mastigação, estratégias podem ser a mudança da dieta e as próteses. Mas, caso haja recursos financeiros, vale investir no implante fixo, que substitui as funções exatas de um dente. Uma opção para quem não pode pagar pelos implantes é buscar faculdades que desenvolvem trabalhos nessa área. Nelas, os idosos podem ser atendidos por custos mais baixos"

Katyscia Lurentt, cirurgiã dentista do Hospital Adventista Silvestre, no Rio de Janeiro

tombos é de 25,2% em idosos vítimas de quedas graves e de 4% nos que sofreram acidentes mais leves. "Muitos estudos como o nosso têm mostrado que a mortalidade é significativamente associada com o estado dental. Para corrigir essa mastigação, acreditamos que nada mais adequado do que a utilização de próteses", defende.

Professora de odontologia da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS), Dalva Padilha ressalta que outros recursos podem ser utilizados para que esses problemas não afetem a saúde dos idosos. "No caso da desnutrição, pode-se cuidar para que a pessoa tenha uma dieta mais adequada. Ela precisa se adaptar ao que pode comer", diz. No entanto, a especialista frisa que o mais importante é manter

a manutenção dos dentes. "O ideal é fazer sempre uma boa manutenção, ir ao dentista periodicamente. Nada é melhor do que a dentição natural, existe um mito de que, ao envelhecermos, perderemos todos os dentes. Isso está errado, podemos seguir toda a vida com eles", complementa.

Léo Kriger, coordenador Estadual de Saúde Bucal do Estado do Paraná e professor da PUC Paraná, também ressalta que a manutenção é a melhor arma de proteção para os idosos. "Antigamente, não existia um diagnóstico adequado. Até a descoberta de problemas na boca, passava um longo percurso. Hoje, já temos técnicas mais avançadas. As novas gerações vão chegar à terceira idade com todos os dentes, pois há muitas in-

tervenções eficazes e que vão garantir a longevidade da boca."

Kriger acredita que os idosos têm se preocupado mais com a saúde bucal e ido mais aos dentistas em busca de minimizar problemas. Em alguns casos, uma postura que reflete mudanças no atendimento oferecidos pelo sistema público de saúde. "Durante muitos anos, as secretarias de saúde deram atenção somente à saúde bucal das crianças, mas isso está mudando. Agora, o foco é no paciente durante toda a vida dele e isso fez com que as pessoas mais velhas procurassem mais esses serviços. Esse cuidado é de extrema importância, pois existem problemas que podem até influenciar problemas cardíacos, que podem se agravar na terceira idade", complementa.



Existe um mito de que, ao envelhecermos, perderemos todos os dentes. Isso está errado, podemos seguir toda a vida com eles"

Dalva Padilha, professora da UFRGS

Alternativas nutricionais

Um dos maiores problemas nutricionais enfrentados pelos idosos é a deficiência na digestão proteica, que pode provocar a diminuição de produção de ácido clorídrico, necessário para a digestão. A condição pode ser agravada pela dificuldade de mastigação, segundo o nutricionista Murilo Pereira, do Centro Universitário Iesb de Brasília. "A diminuição do ácido clorídrico, que nós chamamos de hipocloridria, exige ainda assim uma mastigação melhor dos alimentos, porém muitos idosos sofrem com esses problemas dentais e precisam de uma atenção maior quanto à alimentação", destaca.

Pereira explica que uma alternativa utilizada é o uso de suplementos. "Para preencher os nutrientes que não são ingeridos em alimentos mais duros, principalmente a carne, nós recomendamos o uso de proteínas hidrolizadas, suplementos proteicos que não necessitam de trituração mecânica, e que auxiliam também na digestão caso exista a diminuição do ácido clorídrico", destaca. "Aminoácidos de forma líquida e o whey protein também podem ser utilizados para preencher o déficit de ingestão proteica."

O especialista destaca que o grande desafio é substituir os nutrientes das carnes pela textura dela. "No caso de frutas e legumes, eles podem ser batidos para a ingestão, com a carne já não podemos usar essa alternativa." (VS)