

## SAÚDE ORAL TÃO IMPORTANTE QUANTO NEGLIGENCIADA

Apesar da Direção Geral de Saúde (DGS) ter em curso um Plano Nacional de Promoção da Saúde Oral desde 1985, a educação e o rastreio desta área tão importante continua negligenciada. Esta constatação é verificável tanto no que diz respeito à população infantil e juvenil, quanto à população adulta, sendo preocupante o seu desconhecimento acerca do determinismo que a saúde oral tem para a saúde geral, o bem-estar e a qualidade de vida dos indivíduos. A DGS refere mesmo que a prevalência e a recorrência das doenças orais constituem uma epidemia silenciosa na nossa população.

Uma boca saudável é condição essencial para que as pessoas possam comer, falar e socializar sem dor, desconforto ou embaraço. O Grupo HPA Saúde criou um plano de saúde oral, o “Programa Sorria +”, que lhe proporciona a vantagem de o organizar de forma adequada às suas necessidades e possibilidades.

## ORAL HEALTH IMPORTANT BUT LARGELY OVERLOOKED

Despite the national health board Direção Geral de Saude (DGS) having created a program in 1985, for the promotion, education and screening of oral health, this important issue remains neglected. This applies to both children and youngsters as well as to the adult population in general. This neglect is worrying due to the importance oral health plays in an individual's overall health, well-being and quality of life. The DGS refers to the prevalence of oral disease as a “silent epidemic in our population”. A healthy mouth is essential for people to eat, speak and socialize without pain, discomfort or embarrassment. The HPA Health Group created a plan for the promotion oral health, “Programa Sorria +” which is tailor made to the needs and financial capacity of each individual.

Os problemas da saúde oral têm um forte impacto na saúde geral dos indivíduos, mas igualmente na sua qualidade de vida. Por exemplo, relativamente às crianças podem mesmo afetar o seu sucesso escolar e o seu sucesso no futuro e constituem um dos principais problemas de saúde da população infanto-juvenil.

A saúde oral dos portugueses mantém-se preocupante e, apesar da melhoria observada nos últimos anos, Portugal é ainda classificado como um país de severidade moderada, por exemplo no que diz respeito à cárie dentária infantil. Aliás, esta condição é a doença crónica mais prevalente na infância e preditiva de cáries na dentição permanente, constituindo fatores de risco para a sua presença uma dieta cariogénica (rica em hidratos de carbono, sobretudo açúcares), a ausência ou défice nos cuidados de higiene oral ou a exposição inadequada ao flúor.

As intervenções dentárias preventivas que incluem cuidados rotineiros precoces, flúor e selantes, bem como as práticas de higiene oral (escovagem, uso de fio dentário), são custo efetivas e devem ser respeitadas em todos os ciclos de vida, incluindo o período pré-natal.

### PREVENÇÃO PRÉ-NATAL

Uma correta saúde oral durante a gravidez pode ajudar a prevenir cáries na criança. Alterações do desenvolvimento dentário decorrentes de perturbações nos períodos pré e perinatal facilitam o surgimento de cáries precoces na infância, precipitando por isso para a vigilância da saúde materna especialmente durante o 3º trimestre da gravidez. No entanto, idealmente a prevenção, o diagnóstico e o tratamento das doenças orais devem ser feitos ainda antes da gravidez.

### PREVENÇÃO PÓS-NATAL

A transmissão de bactérias cariogénicas a partir da mãe (ou outro principal cuidador) relaciona-se com >

Problems related to oral health, not only have a strong impact on overall health, but also on the quality of life of the individual. For example, in children oral health may even affect their academic success and thus compromise the child's future. Oral Health is one of the major health problems in children and adolescents.

Despite improvements observed in recent years, the oral health of the Portuguese people remains worrying. Portugal is still classified as a country of moderate stringency, as for example is the case with dental caries in children. This condition is the most prevalent childhood chronic disease and predictive of caries in future permanent teeth. Risk factors are due to dietary habits, (carbohydrate rich food, especially sugars), lack of or deficit in oral hygiene, or lack of fluoride supplements.

Preventive dentistry, including routine dental check-ups, fluoride and sealants as well as oral hygiene (brushing and flossing), are effective and should be observed in all life cycles, including in the prenatal period.

### PRENATAL PREVENTION

Correct oral health during pregnancy can help prevent tooth decay in children. Alterations in tooth development resulting from disturbances in the pre and post-natal periods facilitate the appearance of caries early in childhood. Consequently, it is important for future mothers to have a dental check-up during pregnancy, especially during the 3rd trimester. However, ideally, prevention, diagnosis and treatment of oral disease should be a priority even before pregnancy.

### POSTNATAL PREVENTION

Transmission of cariogenic bacteria from the mother (or other primary caregiver) relates to the early onset of caries in infancy. The mother's oral hygiene is therefore of utmost importance. Food should not >

“A saúde oral dos portugueses mantém-se preocupante... é ainda classificado como um país de severidade moderada, por exemplo no que diz respeito à cárie dentária infantil.”



> be shared with the child using the same utensils. Brushing with fluoride toothpaste should be carried out as a routine, from an early age, becoming an essential procedure in the baby's daily hygiene habits. As transmission of cariogenic bacteria may occur very early in life, oral hygiene should begin before the eruption of the first teeth. After breastfeeding the mouth and gums should be cleaned with gauze soaked in warm water.

After the eruption of the first tooth, cleaning should be carried out twice a day, the second time being after the last meal of the day. During sleep the formation of saliva decreases, causing a higher concentration of acids in the mouth. The amount of toothpaste



> o surgimento de cáries precoces na infância. Deste modo, deve ser promovida uma adequada higiene oral materna e a sensibilização para que não se partilhe com a criança utensílios e alimentos levados à boca. A escovagem dos dentes com dentífricos fluoretados deve ser enfatizada desde sempre como um procedimento essencial à saúde geral e, por isso estruturada como uma rotina diária da higiene do bebé.

Como a colonização com bactérias cariogénicas pode ocorrer muito precocemente, a higienização deve iniciar-se antes da erupção dos primeiros dentes, através da limpeza da mucosa oral e gengivas com uma gaze embebida em água morna, a seguir à amamentação. Após a erupção do primeiro dente, a higienização deve ser feita duas vezes por dia, sendo uma das vezes obrigatoriamente após a última refeição, pois durante o sono o fluxo salivar diminui, promovendo uma maior concentração de fluoretos na cavidade oral e por isso uma acção tóxica mais prolongada. A quantidade de dentífrico a utilizar deve ser idêntica ao tamanho da unha do 5º dedo da mão da própria criança (dedo mindinho).

### PREVENÇÃO DOS 3 AOS 6 ANOS

Entre os 3 e os 6 anos de idade, a escovagem deve ser estimulada para que seja realizada pela própria criança, mantendo-se contudo uma supervisão por parte dos cuidadores. A escovagem matem-se obrigatória pelos menos duas vezes por dia durante três minutos e, mais uma vez a última escovagem antes de deitar. Deve ser utilizada uma escova macia, de tamanho adequado à boca da criança, cuja substituição se fará a cada três meses. As crianças devem cuspir o excesso de dentífrico e não enxaguar com água, para que se obtenha uma maior concentração de fluoretos e maior acção tóxica. Os dentífricos com sabores atrativos não devem ser utilizados, para que não se promova a tentação de os deglutir. >

used should be equivalent to the size of the nail of the 5th finger of the child's own hand (little finger).

### PREVENTION AGE 3 TO 6

Between the ages of 3 and 6 years of age, the child should be encouraged to brush his own teeth although supervised by a parent. Brushing at least two times a day for three minutes is necessary and once again, last thing before bedtime. A small soft brush, according to the size of the child's mouth, should be used. A toothbrush should be replaced every three months. Children must not rinse out the mouth with water but spit out the excess toothpaste, in order to obtain a higher concentration of fluoride and increased topical action. So as not to tempt the child to swallow the toothpaste, attractive flavours should not be used.

### PREVENTION 6 YEARS AND OVER

From this age the child has acquired the necessary dexterity to handle the toothbrush himself. The toothpaste used can now be the same as an adult's toothpaste but the amount used should not be more than 1cm in length. The number of times per day >

“...the oral health of the Portuguese people remains worrying...is still classified as a country of moderate stringency, as for example is the case with dental caries in children.”

> **PREVENÇÃO APÓS OS 6 ANOS**

A partir desta idade e uma vez que a criança já adquiriu a motricidade fina manual, a escovagem pode passar a ser efetuada pela própria, sendo que o dentífrico já pode ser igual ao dos adultos e cuja quantidade é de cerca de 1 centímetro. A regularidade da escovagem mantém-se como até aqui. É a partir desta idade que se inicia a erupção dos primeiros molares permanentes, que por deterem uma grande vulnerabilidade à cárie, exigem uma supervisão particular e uma técnica específica da escovagem. A higienização dos espaços interdentários com o fio dentário deve começar por volta dos 9-10 anos, ou seja, quando a criança já possui destreza manual para esta atividade.

**PREVENÇÃO NOS JOVENS E NOS ADULTOS**

Os cuidados com a higienização oral incluem a escovagem após cada refeição, ficando completa com a escovagem da língua, o uso diário de colutórios (produtos que atuam na gengivas e na mucosa bucal agindo como antibacterianos e anti-cárie) e fio dentário. As consultas regulares (de 6 em 6 meses) devem ser respeitadas, pois a ausência de dor ou desconforto não são garantia de dentes saudáveis. Os dentes são estruturas que não se regeneram, sendo por isso vital o diagnóstico precoce das suas alterações. Os cuidados com a alimentação mantêm-se essenciais para uma saúde oral abrangente, quer a ingestão de substâncias cariogénicas, quer a ingestão de substâncias que podem danificar e amarelar o esmalte dos dentes, como o tabaco, o vinho, o café, o chocolate e os complexos vitamínicos. As pessoas com determinadas doenças podem ter problemas nos dentes e nas gengivas mais frequentemente, é o caso dos diabéticos por exemplo, devendo por isso aumentar o nível de vigilância da sua saúde e higiene oral. Da mesma forma, os jovens e adultos praticantes de modalidades desportivas, sobretudo de contacto, devem ter uma vigilância mais apertada, mesmo nos casos em que não existam sinais visíveis de lesão ou trauma. Os cuidados com a saúde oral neste período do ciclo da vida são determinantes para diminuir os processos de senescência inevitáveis e associados ao envelhecimento.

**PREVENÇÃO NO ENVELHECIMENTO**

Os idosos são particularmente propensos para sofrer alterações da cavidade oral nomeadamente cáries radiculares (das raízes dos dentes), doença periodontal (gengivas), perda de dentes ou desgaste dentário. Outras alterações associadas à idade estão relacionadas com o aparecimento de mucosas sensíveis e finas, alteração da cor dos dentes e diminuição da percepção de certos sabores relacionadas com o uso de próteses dentárias, ingestão de medicamentos e distúrbios gerais da saúde. Um dos processos degenerativos associados à idade é a retração das gengivas, ação que expõe as raízes e faz aumentar a hipersensibilidade dentária. Mais uma vez, só a vigilância regular permitirá identificar precocemente estas disfunções e consequentemente a possibilidade de as corrigir atempadamente. Para além das alterações estéticas, fonéticas e funcionais (sobretudo mastigação) a perda de um dente provoca na boca alterações importantes, nomeadamente nos outros dentes, pois modifica a relação >

> remains the same. It is from this age that the first permanent molars begin to erupt. These are very vulnerable to decay, requiring particular supervision and a specific brushing technique. Using dental floss to clean between teeth should begin at approximately 9 to 10 years, when the child is capable of flossing on his own.

**PREVENTION IN TEENAGERS AND ADULTS**

Oral hygiene includes brushing after each meal, including brushing of the tongue, the daily use of mouth-wash and dental floss. Regular visits to the dentist (every 6 months) are important. The absence of pain or discomfort is not a guarantee of healthy teeth. Teeth



do not regenerate; therefore early diagnosis of dental decay is vital. The type of food one eats is also essential to oral health. Cariogenic substances or substances that can damage and stain tooth enamel, such as tobacco, wine, coffee, chocolate and vitamin complex are detrimental to dental health. People with certain diseases may experience problems more frequently with both teeth and gums, as is the case with diabetics for example, who should therefore increase the care taken with oral hygiene and dental check-ups. Similarly, young people and adults who practice sport, especially contact sports, should have their teeth checked more often, even if there are no visible signs of injury or trauma. Caring for oral health in this period of life is crucial, in order to reduce the inevitable process associated with old age.

**PREVENTION IN OLD AGE**

The elderly are particularly prone to experience changes of the mouth including carries of the roots of the teeth as well as periodontal disease (gums), loss of teeth or worn teeth. Other changes associated with aging are sensitive and thinning mucous membranes. Tooth colour changes and decreased perception of certain flavours associated with the use of dentures, medication and alterations of health in general. One of the degenerative processes associated with age are receding gums, causing root exposure and tooth hypersensitivity. Once again, only with regular check-ups is there a possibility of detecting these disorders and correcting them at an early stage. Apart from aesthetic, phonetic and functional changes (especially chewing) the loss of a tooth causes impor-

“...só a vigilância regular permitirá identificar precocemente estas disfunções e consequentemente a possibilidade de as corrigir atempadamente.”

> que estes estabelecem, os restantes dentes movem-se para os espaços que ficam “vazios” sofrendo movimentos anormais que alteram a oclusão (mordida). A sua substituição por próteses removíveis ou fixas – implantes – é decisória para a saúde geral e a qualidade de vida do idoso. Os idosos deverão manter os cuidados referenciados para a idade adulta, aos quais se juntam igualmente os relacionados com a utilização das próteses dentárias. A utilização destes dispositivos requer cuidados especiais e constantes: manter a prótese limpa e ajustada com revisões periódicas é essencial pois evita o aparecimento de manchas, mau hálito e inflamação das gengivas. Nunca é tarde demais para adotar estilos de vida promotores da saúde oral. O “Programa Sorria +”, é o programa de saúde oral do Grupo HPA Saúde, implementado desde outubro nas suas clínicas de Vilamoura e de Vila Real de Santo António, que além de lhe permitir fazer um rastreio da sua saúde oral, lhe oferece a possibilidade de o organizar do ponto de vista económico e temporal (ver caixa).

> tant changes in the mouth, particularly to the other teeth. The remaining teeth move into the “empty” spaces, causing an abnormal movement of teeth and subsequently occlusion changes (bite). Replacement of lost teeth by removable or fixed dentures - implants - is imperative for general good health and the quality of life of the elderly. Older People should maintain the same oral hygiene as they did throughout adulthood, which also applies to dentures. Special care should be taken by those who wear dentures. These should be kept clean and correctly adjusted. Periodic checks are essential as dentures need to be adjusted periodically to avoid blemishes, bad breath and inflamed gums. It is never too late to adopt a life style that promotes oral health. The HPA Health Group is promoting Oral Health with, “Programa Sorria+” implemented in October last, in two of its Clinics, Vilamoura and Vila Real de Santo António, which not only provides dental check-up, but offers the possibility of arranging a treatment plan according to each individuals economic and personal needs (see table).

“...only with regular check-ups is there a possibility of detect these disorders and correcting them at an early stage.”

PROGRAMA SORRIA +		
<b>1º CONSULTA</b> Avaliação Médica / Ortopantomografia, Destartarização, Plano de Tratamentos	<b>1st CONSULTATION</b> Dental Check-Up, Orthopantomography, Scaling, Treatment Plan	<b>25€</b>
<b>DESTARTARIZAÇÃO BIMAXILAR</b>	<b>BIMAXILLARY SCALING AND POLISHING</b>	<b>25€</b>
<b>BRANQUEAMENTO DENTÁRIO</b>	<b>DENTAL WHITENING</b>	<b>45€</b> por mês x 4 meses - months
<b>ORTODONTIA</b> Consultas / Aparelhos, Manutenção, Plano de Tratamentos	<b>ORTHODONTICS</b> Consultation / Dental Braces, Maintenance, Treatment Plan	desde <b>95€</b> por mês x 36 meses - months
<b>IMPLANTE + COROA EM CERÂMICA</b>	<b>IMPLANTS + CERAMIC CROWN</b>	desde <b>68€</b> por mês x 24 meses - months
<b>PRÓTESE DENTÁRIA*</b>	<b>DENTAL IMPLANT*</b>	desde <b>153€</b>
<b>CIRURGIA DE IMPLANTES E COLOCAÇÃO DE DENTES FIXOS**</b>	<b>IMPLANT SURGERY AND PLACEMENT OF FIXED TEETH**</b>	<b>NO PRÓPRIO DIA SAME DAY</b>

// **CONCERTO DE PRÓTESE NO PRÓPRIO DIA** (1 dia semanal)  
// **FACILIDADES DE PAGAMENTO E FINANCIAMENTO** (até 48 meses)  
// **ACORDOS COM SEGUROS E PLANOS DE SAÚDE**

// **SAME DAY DENTURE REPAIR** (one day a week)  
// **PAYMENT AND CREDIT FACILITES** (up to 48 months)  
// **DIRECT BILLING AGREEMENT WITH HEALTH INSURANCE COMPANIES**

\* Apenas - Only at: Centro Médico Internacional // \*\* Apenas - Only at: Clínica Particular de Vilamoura



Science For A Better Life