



FIO DENTAL

- Antes de iniciar a escovação, passe fio dental entre todos os dentes. Desse modo, você retira os restos de alimento que se depositam em locais onde a escova não pode alcançar. Faça isso pelo menos uma vez ao dia.

- Ao introduzir o fio dental, "abraçe" o dente e puxe para fora. Repita o movimento no dente ao lado.

Os tipos de alimentos ingeridos e a permanência deles na cavidade bucal podem provocar maior risco de aparecimento de cáries. Biscoitos e balas, por exemplo, são vilões da saúde bucal. A ingestão de água ao longo do dia é importante para a manutenção do fluxo salivar, que tem função de limpeza fisiológica da boca. Por isso, a escovação antes de dormir é tão importante, pois durante a noite há pouco fluxo salivar.

VISITAS REGULARES AO DENTISTA

As visitas ao dentista devem ocorrer pelo menos duas vezes ao ano. Dessa maneira, é possível detectar problemas bucais precocemente e garantir um tratamento acessível e indolor.

UNIDENT

O melhor por você

CRO CLM 1109

EM IBIRUBÁ - Fone: (54) 3324-2143

CLÍNICA GERAL - CIRURGIAS -
IMPLANTES - TRATAMENTO DE CANAL
APARELHOS ORTODÔNTICOS -
CLAREAMENTO DENTAL



Encontre mais conteúdos para o seu bem-estar
em www.unimed.coop.br/viverbem

Data de publicação: 02/01/2019

Conteúdo produzido pela equipe de Comunicação e Marketing do Portal Unimed e aprovado pelo coordenador técnico-científico - Dr. Carlos Augusto Cardim de Oliveira (CRM/SC: 3.011)
Fonte: Biblioteca virtual em Saúde do Ministério da Saúde, Uniodonto, Secretaria de Serviços Integrados de Saúde da Procuradoria Geral da República e jornal Folha de São Paulo

ANS - nº 352519

VIVER BEM



SAÚDE BUCAL

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

Unimed 
Alto Jacuí/RS

Muitas pessoas acreditam que escovar os dentes três vezes ao dia é o suficiente para manter a saúde bucal. Para evitar problemas relacionados não só aos dentes, mas também à boca e ao resto do corpo precisamos também seguir outras recomendações, que apresentamos a seguir.



RISCOS À SAÚDE

Quando os dentes estão deteriorados pelas cáries ou por outros problemas bucais, podem provocar uma mastigação deficiente que, por sua vez, pode levar o indivíduo a ter problemas gastrointestinais ou até piorá-los, caso já sofra de algum (caso da gastrite ou úlcera), devido à deficiência no processo digestivo que começa pela boca. Este é um exemplo dentre vários prejuízos que uma má higiene bucal pode trazer à saúde.

Por mais estranho que pareça, os problemas no coração, nos rins e até na coluna podem estar relacionados à cárie, à gengivite (inflamação na gengiva) e à doença periodontal. Cerca de 40% dos casos de endocardite (infecção nas válvulas do coração) podem ter sido provocados por problemas na boca. Isso é possível porque as bactérias originárias de cáries e doenças gengivais entram na corrente sanguínea, alojam-se nas válvulas do coração e desenvolvem a doença.

Há casos em que a musculatura bucal é afetada e o paciente pode sentir dores na parte superior da coluna. Para evitar todos esses riscos à saúde, **a correta higiene bucal deve ser levada à sério.**



PROBLEMAS MAIS COMUNS

Placa bacteriana: uma camada de bactéria circula pela superfície dos dentes diariamente. Em contato com a saliva e os resíduos alimentares, elas formam a placa bacteriana. O acúmulo de placa bacteriana é a causa de outros problemas como cárie, tártaro e doenças da gengiva.

Cárie: é uma doença infecciosa e transmissível, causada por bactérias. Os microorganismos cariogênicos, em ambiente favorável, formam colônias que aderem ao dente constituindo a chamada placa bacteriana e acabam por promover uma desmineralização do esmalte dentário. Se o processo não for interrompido a cárie se desenvolve, formando uma cavidade.

Gengivite: o acúmulo da placa bacteriana pode causar inchaço, inflamação e sangramento da gengiva, caracterizando a gengivite. Sem tratamento, a doença pode evoluir para uma forma mais grave.

Tártaro: quando a placa bacteriana não é removida regularmente pode endurecer e formar o tártaro, que só pode ser removido pelo dentista.

Doença Periodontal: é caracterizada pela formação de bolsas na região entre os dentes e a gengiva, sendo causada por bactérias. A evolução da doença pode levar ao comprometimento das estruturas de fixação dos dentes e a perda dentária precoce.

Halitose: é uma alteração do hálito caracterizada pelo cheiro desagradável. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), aproximadamente 40% da população mundial sofre de halitose. A causa geralmente está associada à existência de cáries e à má higiene bucal. Mas também pode ter outras origens, como respiratória (sinusite e amidalite), digestiva (erupção gástrica, úlcera duodenal), dentre outras.



COMO PREVENIR PROBLEMAS

- Não se esqueça de escovar os dentes depois das refeições.
- Para a escovação, utilize uma pasta de dente pouco abrasiva, mas que contenha flúor em sua composição. Use pouca quantidade.
- Escolha uma escova com cerdas macias, ponta arredondada e cabeça pequena para alcançar os dentes do fundo da boca.
- Troque a escova a cada três meses, pois as cerdas ficam gastas e pouco eficientes.
- Faça movimentos circulares durante a escovação ou no sentido gengiva-dente.
- Não se esqueça de escovar a língua: ela também fica suja com restos de comida e bactérias.