

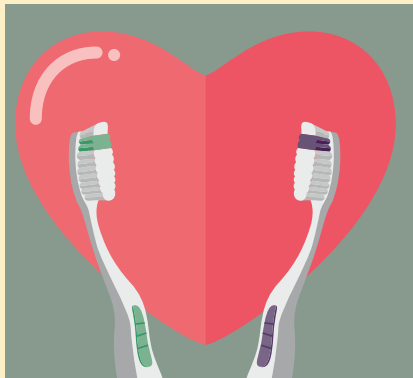


SAÚDE BUCAL
A SAÚDE COMEÇA
PELA BOCA

VIVER BEM



Nesta cartilha, vamos mostrar como ocorrem as doenças da boca e o que fazer para evitá-las.



INTRODUÇÃO

Uma boca saudável é importante não só para um belo sorriso e uma boa aparência, mas também para que se possa falar bem, mastigar corretamente os alimentos, para o bem-estar. Para manter uma boa saúde geral e para alcançarmos esse objetivo, a prevenção é o melhor remédio.

As doenças infecciosas da boca podem causar ou agravar outras enfermidades, como a endocardite bacteriana (doença do coração). Bactérias e resíduos alimentares podem ser aspirados e causar pneumonias, principalmente nas pessoas mais debilitadas e nos idosos.

SUMÁRIO

A CÁRIE DENTÁRIA	5
<i>CONSEQUÊNCIAS DA CÁRIE</i>	<i>6</i>
A PLACA BACTERIANA	7
GENGIVITE	7
DOENÇA PERIODONTAL	8
<i>CAUSAS DA GENGIVITE E DA DOENÇA PERIODONTAL.....</i>	<i>8</i>
AFTA	10
HERPES	11
OS PERIGOS DO “SAPINHO”	11
O CÂNCER BUCAL	12
<i>A OBSERVAÇÃO ATENTA QUE PODE SALVAR!!.....</i>	<i>14</i>
MAU HÁLITO	16
BRUXISMO	16

AUTOCUIDADOS.....	17
<i>ESCOVAÇÃO</i>	<i>18</i>
<i>USO DO FIO DENTAL.....</i>	<i>20</i>
<i>USO DA ESCOVA ELÉTRICA.....</i>	<i>21</i>
<i>HIGIENE DA LÍNGUA.....</i>	<i>22</i>
<i>EM PESSOAS DESDENTADAS</i>	<i>23</i>
<i>LIMPEZA E CUIDADOS EM DENTADURAS E PONTES MÓVEIS.....</i>	<i>23</i>
PARA QUE SERVE O FLÚOR?	25
SAÚDE BUCAL NA GESTAÇÃO	26
CUIDADOS PEDIÁTRICOS	28
SAÚDE BUCAL DOS DIABÉTICOS.....	29
ENVELHECIMENTO	30

EXPEDIENTE

Realização: Unimed Vitória

Ilustrações: Locomotipo

Elaboração: Caroline Vianna Guimarães da Silveira – Cirurgiã-Dentista

A CÁRIE DENTÁRIA

É uma doença infectocontagiosa que, para se desenvolver, necessita de: bactérias, alimentação, dente e tempo.

As **bactérias** unem-se umas às outras, formando a placa bacteriana, que se apresenta como uma massa mole e aderente que se deposita continuamente sobre a superfície dos dentes.

Essa massa não é eliminada através de bochechos com água, jatos de ar, nem através da mastigação de alimentos duros ou fibrosos. E torna-se mais espessa quando associada ao açúcar e com a ausência da escovação e uso do fio dental, torna-se mais dura.

O consumo de **alimentos** açucarados constitui um dos fatores mais importantes no processo da doença.

Não é a quantidade de açúcar, mas sim a frequência do seu consumo. Quando for usá-lo, que seja como sobremesa e nunca entre as refeições. Quanto mais pegajoso, mais tempo esse alimento vai permanecer na boca, aumentando o risco da cárie.

Devemos tomar cuidado também com os medicamentos açucarados. Deve ser feita higiene dos dentes após o uso.

Cuidado com alimentos que tenham “açúcar embutido”!
Ex.: ketchup, mostarda, cereais matinais, barrinhas de cereal, pães etc.

Os **dentes**, até 3 anos após sua erupção, são mais susceptíveis à cárie, pois não estão completamente formados, faltam os nutrientes provenientes da alimentação.

Quanto maior o **tempo** de ação das bactérias e da presença de alimentação na boca, maior o risco de adquirir a cárie.

CONSEQUÊNCIAS DA CÁRIE

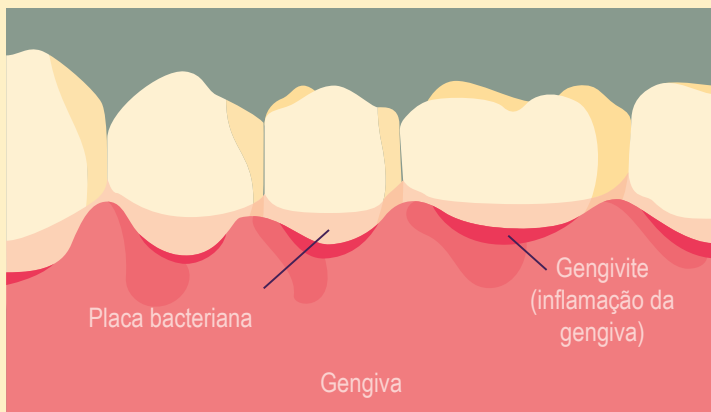
A cárie inicialmente atinge o esmalte, sendo neste estágio indolor. A sua progressão atinge a dentina, gerando sensibilidade com doce e água gelada. Quando ainda mais profunda vai gerar dor espontânea e forte.

Se não tratada leva à morte do dente, ocasionando infecção localizada, mas pode ir para o coração (endocardite bacteriana).

A PLACA BACTERIANA

A placa bacteriana é uma película que contém bactéria que adere ao dente e, se não for removida com uma correta higiene bucal, essas bactérias produzem substâncias tóxicas que agredem dentes e gengivas, provocando doenças.

Quando essa placa não é removida, ela endurece e passa a se chamar cálculo dental e para removê-la só com instrumentos próprios e pelo dentista.



GENGIVITE

É causada pela placa bacteriana, quando não a removemos corretamente do dente.

Há presença de dor e sangramento durante a escovação e uso do fio dental.

DOENÇA PERIODONTAL

É a inflamação dos tecidos de sustentação do dente (as fibras que unem o dente ao osso e o osso). Ocorre sangramento, as gengivas ficam vermelhas e flácidas, soltam-se dos dentes, mau hálito persistente, presença de pus entre os dentes, que deixam mau gosto, perda ou afastamento dos dentes, mudança na posição dos dentes.

Estudos mostram que o risco de doenças do coração é quase cinco vezes maior em pessoas com periodontite. Essas pessoas também têm uma vez e meia mais risco de sofrer um acidente vascular cerebral.

CAUSAS DA GENGIVITE E DA DOENÇA PERIODONTAL

- Medicamentos
- Fatores hormonais:
 - Puberdade
 - Gravidez
 - Menopausa
- Doenças sistêmicas
- Diabetes descompensado

- HIV/AIDS

- Fatores mecânicos:
 - Restaurações
 - Próteses mal adaptadas

- Comportamentais:
 - Tabagismo
 - Estresse

Além da cárie dentária e doença periodontal, outras doenças podem ocorrer na boca. Doenças infecciosas causadas por:

- fungos (ex: sapinhos)

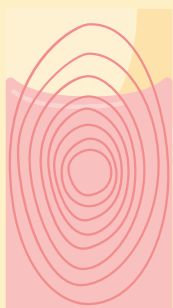
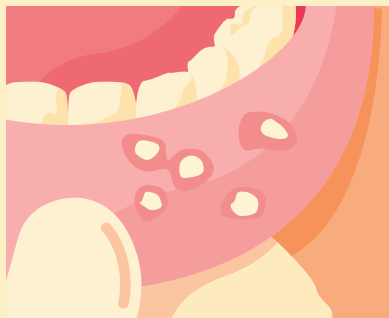
- vírus (ex: herpes)

- bactérias (ex: tuberculose)

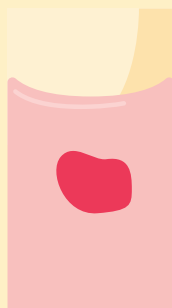
Outras, causadas por traumas e o câncer bucal.

AFTA

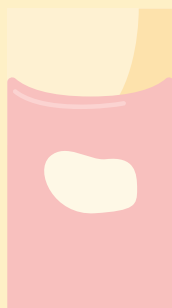
É uma ferida superficial e dolorosa, de causa desconhecida, atribuída a vírus ou fungos, a desequilíbrio hormonal, a problemas alimentares ou estresse, podendo apresentar-se isolada ou associada a doenças sistêmicas.



Inicia-se
sensação de
ardor e prurido



Cerca de 24 a 48
horas depois,
surge um ponto
avermelhado



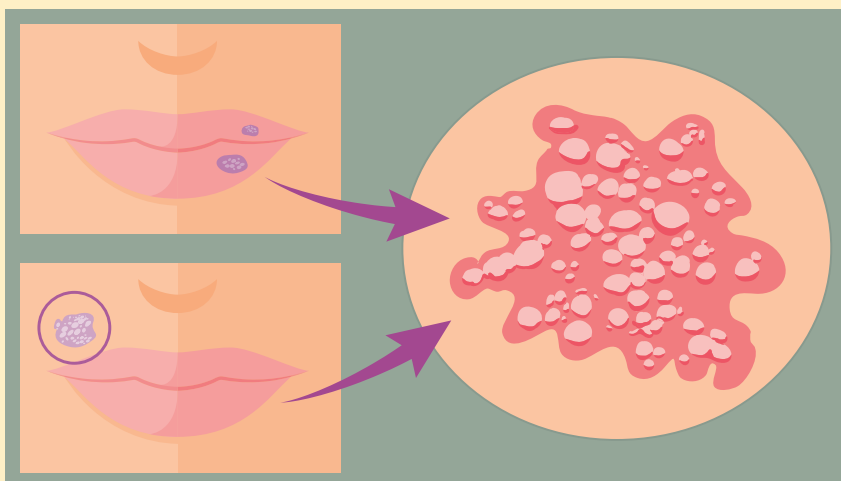
O centro da lesão
vai ficando
esbranquiçado e,
surgindo a úlcera
em seu centro



Normalmente
desaparece ao
fim de 1 a 2
semanas

HERPES

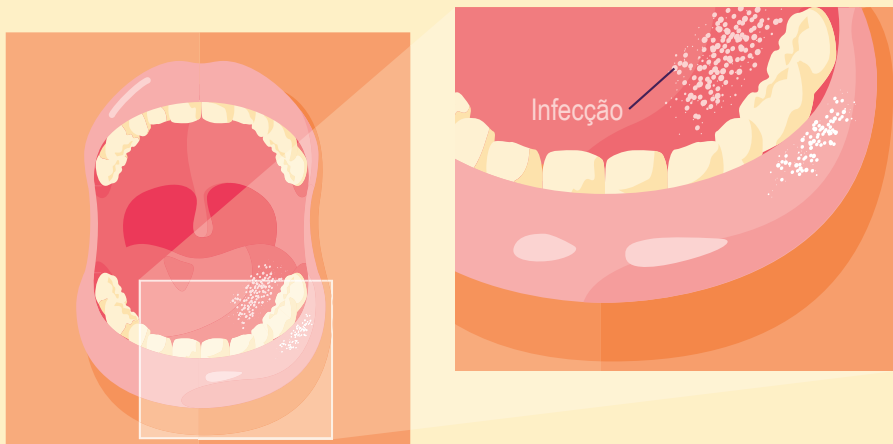
- É causada por vírus e aparece em forma de bolha
- Não tem cura
- Pode ser desencadeada pelo sol intenso, frio intenso, febre, estresse, trauma, baixa imunidade



OS PERIGOS DO “SAPINHO”

Quando nossa resistência está mais baixa, é muito comum ocorrer a candidíase, conhecida popularmente como “sapinho”. Isso se agrava em pessoas que utilizam próteses removíveis: dentadura e/ou ponte móvel.

Ela é causada por fungos e aparece na parte interna da boca com o aspecto de leite coalhado, placas brancas ou pontos avermelhados.



Outro fator que pode desencadear a candidíase é a higiene deficiente da boca e próteses. Nestes casos, é fundamental a boa higiene da boca e das próteses, e medicações prescritas pelo dentista.

O CÂNCER BUCAL

Principais fatores de risco para o câncer bucal:

- vício de fumar cigarros ou cachimbos
- consumo de álcool
- exposição continuada à luz solar

- má higiene bucal
- próteses dentárias mal-adaptadas ou quebradas
- presença de restaurações, dentes fraturados ou com bordas cortantes

ATENÇÃO redobrada para quem tem idade acima de 40 anos e portador de um ou mais fatores de risco.

FIQUE LIGADO!!!

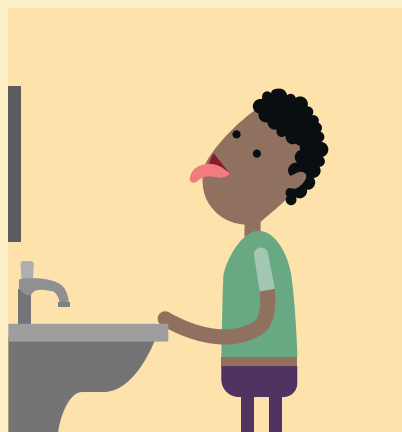
O principal sinal do câncer bucal é o aparecimento na boca de feridas (ulcerações pequenas superficiais e indolores, podendo sangrar ou não; manchas esbranquiçadas ou avermelhadas nos lábios ou na mucosa bucal) que não cicatrizam em duas semanas.

Em estágios mais avançados:

- dificuldade de fala, mastigação e deglutição
- emagrecimento acentuado
- dor e íngua no pescoço

A OBSERVAÇÃO ATENTA QUE PODE SALVAR!!

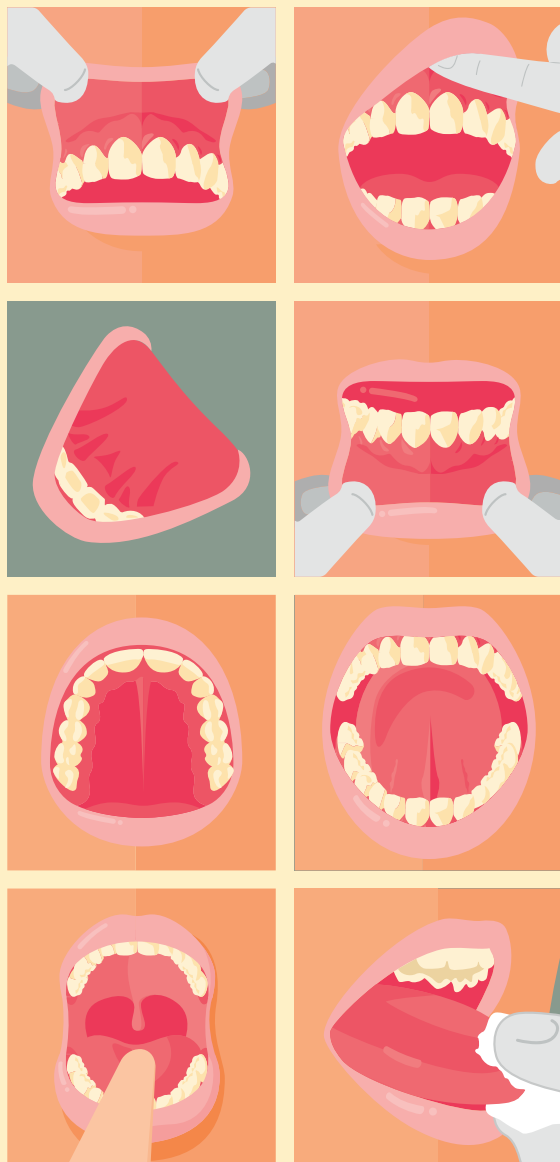
O auto-exame da boca é uma técnica simples, que a própria pessoa pode fazer. Para pessoas parcial ou totalmente dependentes, pais, responsáveis ou cuidadores devem ser treinados para essa finalidade. Devemos procurar feridas, caroços, manchas brancas ou avermelhadas, verrugas...



Procure um local iluminado e fique em frente a um espelho. Tire as próteses, (dentaduras, roach, pontes móveis), piercing, tudo que não seja fixo na boca.

1. Olhe a pele do rosto e pescoço. Apalpe o pescoço.
2. Olhe seus lábios por fora e por dentro.
3. Examine a gengiva e as bochechas.
4. Coloque a língua no “céu” da boca e olhe embaixo da língua.
5. Coloque a língua para fora e olhe sua garganta.
6. Segure a língua com um pano ou gaze e puxe-a para um lado, depois para o outro, examinando as laterais.
7. Olhe também seus dentes. Podem ter cáries!!!

Faça esse exame uma vez por mês. Se notar alguma anormalidade, procure imediatamente um dentista ou médico.



MAU HÁLITO

Um cheiro ruim que incomoda a todos.

As principais causas do mau hálito (halitose) são a má higiene da boca, cáries, doenças da gengiva, certos alimentos. Mas nem sempre o problema está na boca, algumas doenças como DIABETES, sinusites, refluxo, doença do estômago etc. também podem causar esse incômodo.

Se as técnicas simples de higiene bucal não derem resultado, é aconselhável consultar o dentista, para se assegurar de que a causa do mau hálito não seja um problema mais sério.

BRUXISMO

Esse transtorno incomoda mais do que possa parecer: ranger ou apertar os dentes enquanto dorme, além de prejudicar o sono, pode rachar ou desgastar o esmalte dentário. O bruxismo noturno é mais conhecido, mas o distúrbio também pode se manifestar durante o dia. Nesse caso, o transtorno se caracteriza por atividade semivoluntária da mandíbula de apertar os dentes. Tanto o bruxismo noturno quanto o diurno podem ser provocados por causas médicas, clínicas ou psiquiátricas.

Ansiedade, estresse, raiva, frustração, agressividade e hiperatividade são fatores de risco. Fumar, ingerir bebidas

alcoólicas e com cafeína, também. Doença de Parkinson, depressão e outros distúrbios do sono (ronco e apneia), consumo de drogas (anfetaminas e metanfetaminas), efeito colateral de medicamentos psiquiátricos (fenotiazinas e antidepressivos) e alinhamento anormal dos dentes superiores e inferiores (má oclusão) também podem estar entre as causas do ranger ou apertar dentes.

Caberá ao dentista identificar os motivos do distúrbio e propor tratamentos. Dentre eles, relaxantes musculares, terapia comportamental, placas oclusiais de acrílico ou silicone. Para se prevenir, pratique exercícios físicos (o que faz bem para a saúde em geral!) e evite cafeína à noite. E não fume, é claro, o que faz mal para praticamente todo o organismo.

AUTOCUIDADOS

Atitudes simples que podem evitar doenças sérias. Os cuidados que **TODOS** devem ter para manter uma boa saúde: **HIGIENE BUCAL E NUTRIÇÃO!**

Os cuidados com a boca devem existir em todas as idades, com maior atenção à noite, antes de dormir. Escova dental, creme dental com flúor e fio dental, utilizados corretamente, são essenciais para a saúde da boca.

A higiene é uma das armas mais poderosas na luta contra a cárie dental e doença periodontal!

ESCOVAÇÃO

A correta escovação requer tempo, os movimentos devem ser firmes, mas cuidadosos e sem força. Deve ser feita com uso da escova de dente, creme dental e fio dental. A escova deve ser macia, ter cabeça pequena e com a ponta das cerdas arredondadas.

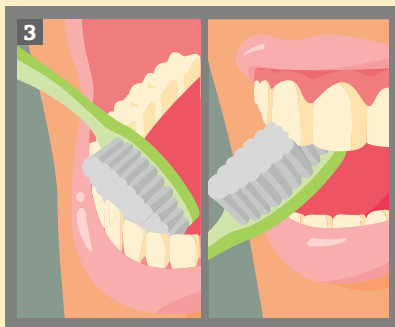
1. Posicione a escova de cerdas macias num ângulo de 45°, dirigindo as cerdas para a junção do dente com a gengiva.



2. Comprima e vibre as cerdas suavemente contra as gengivas, com um pequeno movimento horizontal ou de rotação, em direção ao dente. Dente por dente, em todas as superfícies (contar até 8 enquanto escova cada grupo de dentes).



3. Limpe as superfícies internas dos dentes da frente, também da mesma maneira, empunhando a escova vertical à boca, de modo que toda placa seja removida.



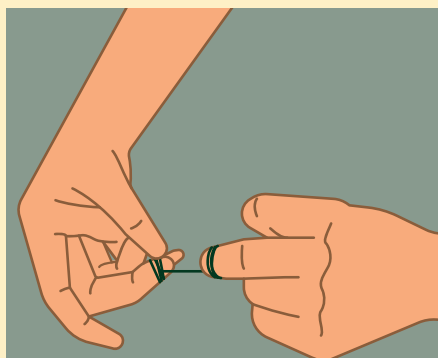
4. Para limpar as superfícies de mastigação dos dentes superiores e inferiores, faça movimentos vibratórios, para frente e para trás.



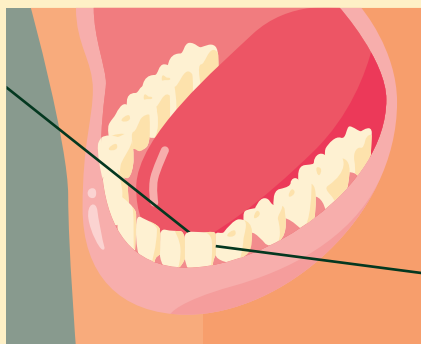
USO DO FIO DENTAL

É muito importante, pois limpa onde a cerda da escova não consegue entrar.

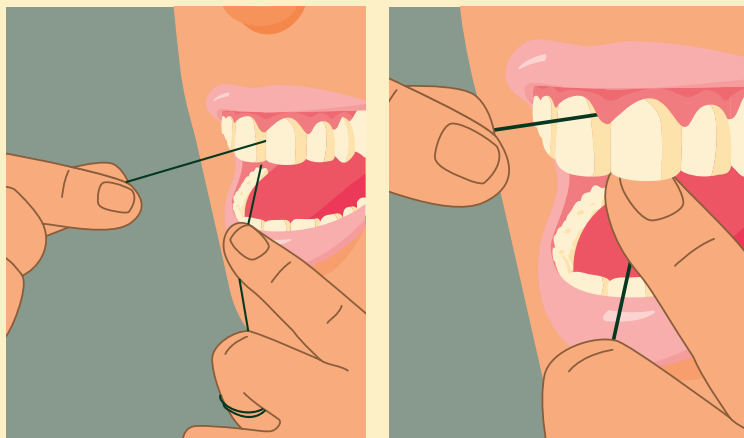
Com as mãos limpas, corte aproximadamente 45cm de fio e enrole-o nos dedos médios de ambas as mãos, deixando aproximadamente 4cm entre um e outro.



Deslize-o suavemente entre os dentes para alcançar abaixo da linha das gengivas (penetrando um pouco na gengiva). Nunca force o fio contra a gengiva.



Curve o fio em forma de “C” ao redor da superfície lateral de cada dente e deslize-o entre os dentes com um movimento de “vai e vêm” para cima e para baixo. Repita essa ação entre todos os espaços interdentais.

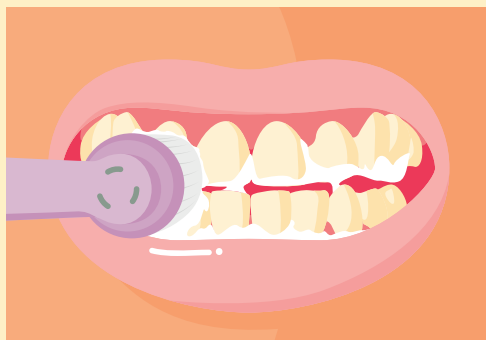


É importante levar o fio até o sulco gengival, para que seja feita a completa remoção de restos alimentares e biofilme entre os dentes e a gengiva, evitando assim que ela se inflame.

USO DA ESCOVA ELÉTRICA

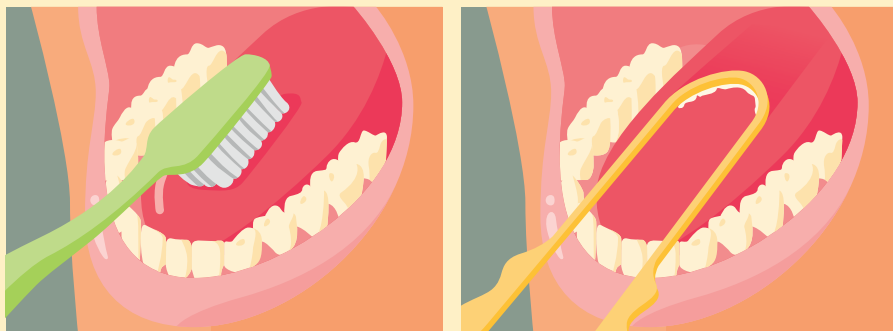
Coloque a escova na posição horizontal e faça um movimento suave da frente para trás. Escove todas as faces do dente (interna, externa e de mastigação), incluindo a junção da gengiva com o dente. Mantenha aproximadamente 6

segundos sobre cada elemento dentário. É recomendável o seu uso a partir dos 3 anos, com a supervisão de um adulto.



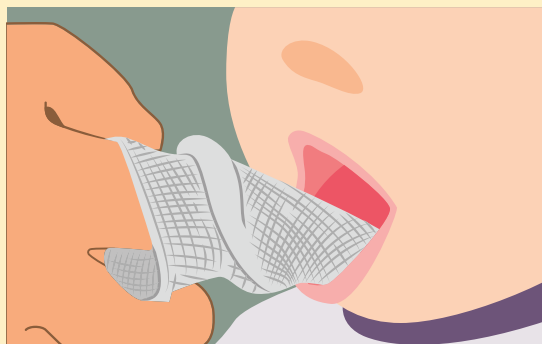
HIGIENE DA LÍNGUA

A língua também deve ser higienizada diariamente, para remoção de restos alimentares, com movimentos horizontais raspando a língua suavemente (do fundo até a ponta). Pode usar a própria escova de dente ou raspadores específicos.



EM PESSOAS DESDENTADAS

Não podemos esquecer que a mucosa das pessoas desdentadas precisa ser higienizada com um pedaço de fralda ou gaze embebidos em água. Essa limpeza deve ser realizada após cada refeição e, principalmente à noite, antes de dormir.



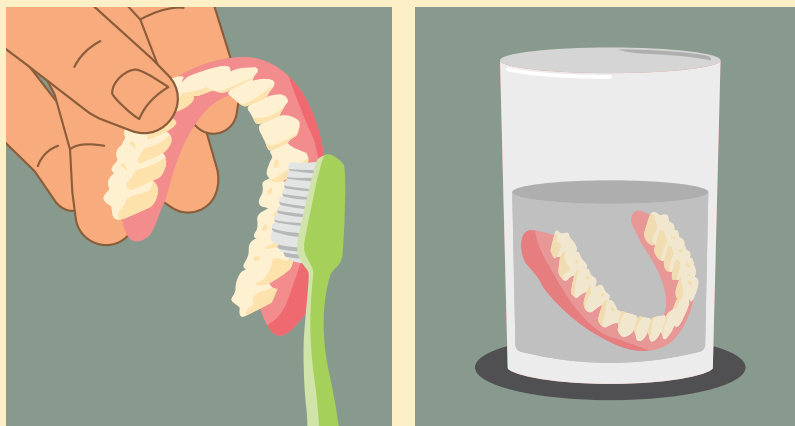
LIMPEZA E CUIDADOS EM DENTADURAS E PONTES MÓVEIS

Devem ser escovadas fora da boca, com uma escova apropriada. Usar sabão neutro ou creme dental sem abrasivos para evitar que desgastem mais rápido os dentes artificiais. Ou realize a limpeza deixando a prótese 5 minutos de molho em água morna com comprimidos próprios para esta finalidade à venda no comércio.

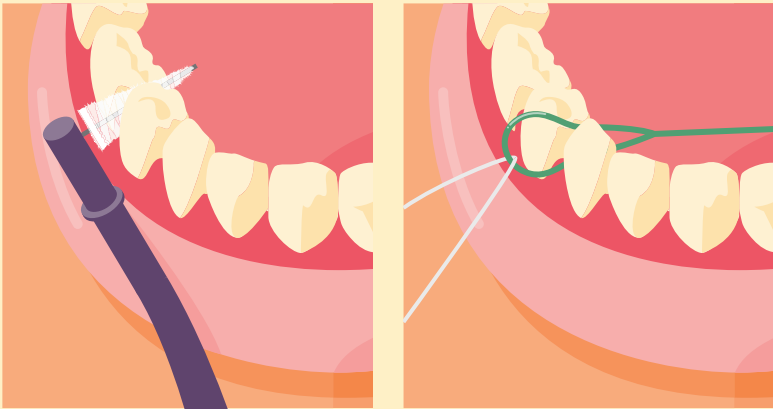
A limpeza deve ser realizada após cada refeição e antes de dormir, pois a placa também se forma sobre as próteses e, se não for removida, pode provocar doenças na boca.

À noite, as próteses devem ser removidas e, após cuidadosa limpeza, colocadas em um recipiente com água e tampa. A água deve ser trocada diariamente.

Faça a desinfecção das próteses em uma solução de 1 litro de água comum com 8ml (1 colher de sopa) de água sanitária por 30 minutos, duas vezes por semana. Em seguida, lave bem com água corrente.



Para os que usam próteses fixas (coroas, jaquetas...) o cuidado deve ser redobrado, pois há uma dificuldade maior para a limpeza dos espaços entre os dentes. No comércio, existem escovas interdentais para auxiliar a higienização e passadores de fio, que servem para passar o fio dental entre as próteses.



PARA QUE SERVE O FLÚOR?

Inibe a desmineralização do esmalte pelos ataques ácidos e favorece a remineralização. Protegendo os dentes por 4 mecanismos :

1. Mais vigor ao esmalte dos dentes em formação.
2. Mais resistentes às cáries.
3. Atua com os minerais da saliva na reparação e no endurecimento do esmalte danificado pelos estágios iniciais da cárie.
4. Reduz a quantidade de ácidos produzidos pelas bactérias.



Ele pode ser usado de 2 formas:

- Sistêmica:
 - Água
 - Alimentos (vegetais, chá, animais marinhos)
 - Vitaminas
 - Comprimido de fluoreto de sódio

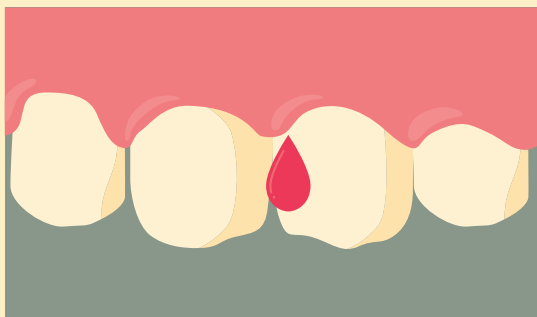
- Tópica:
 - Creme dental
 - Bochechos
 - Aplicação no dentista

SAÚDE BUCAL NA GESTAÇÃO

A saúde e o bem-estar da gestante são fundamentais para o desenvolvimento do bebê. Durante a gravidez, muitos sinais e sintomas novos aparecem, como a intensa salivação devido à hiperatividade das glândulas salivares.

Na gestação, ocorrem grandes mudanças hormonais, havendo um aumento em especial da progesterona e do cortisol, que exacerbam os sinais clínicos de inflamação. Alguns problemas estão relacionados à gengiva, como a gengivite e a doença periodontal (que pode aumentar o risco de parto prematuro e baixo peso da criança ao nascer). A gengivite gravídica, que

atinge 90% das gestantes, tem como sinal o sangramento espontâneo durante a mastigação e higiene oral.



As gestantes que apresentarem episódios frequentes de vômitos devem ficar mais atentas à sua saúde bucal, buscando intervenções odontológicas preventivas junto ao seu dentista. É fundamental o acompanhamento odontológico durante toda gravidez.

Em caso de infecções de origem odontológica, o tratamento deve ser realizado imediatamente, pois existe o risco de bactérias se disseminarem pela corrente sanguínea. Portanto, a não realização de um tratamento necessário durante a gestação pode prejudicar a saúde da mãe e do bebê.

As consultas odontológicas da gestante deverão ser rápidas e, se possível, pela manhã. A primeira consulta deve ocorrer antes da gravidez, pois os tratamentos serão mais fáceis nesse período e já serão assim eliminados. Caso não tenha feito antes de engravidar, o segundo trimestre é o mais indicado

para tratamento eletivo, pois nesta fase a gestante se encontra em período mais estável.

As radiografias devem ser evitadas em grandes quantidades e sempre utilizar avental de chumbo e protetor de tireoide. Medicações e anestesia podem, sim, ser realizadas e utilizadas nos atendimentos odontológicos.

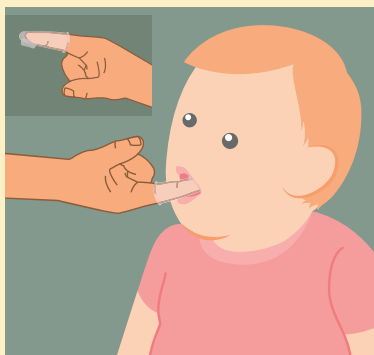
Por volta do sétimo mês, a mãe deve consultar com o dentista para receber orientações sobre como cuidar da saúde bucal do bebê.

CUIDADOS PEDIÁTRICOS

As consultas odontológicas devem iniciar quando nascerem os dentinhos, geralmente por volta dos seis meses de vida. Se o bebê tem um ou poucos dentes, esses poderão ser limpos com uma gaze, fralda ou com uma escovinha especial para bebês. Quando o bebê tem mais dentes e está acostumado à rotina de higiene diária, pode-se usar uma escova de dentes de cabeça pequena e cerdas ultramacias.

É preciso evitar o consumo de qualquer tipo de alimento depois da escovação noturna. Se a criança tiver de tomar alguma medicação, administre-a antes da escovação.

Os dentes decíduos, conhecidos popularmente como dentes de leite são muito importantes para saúde infantil e precisam de cuidados, mesmo não durando a vida inteira, mas durante os anos que ficam na boca precisam ser cuidados para não ter a perda precoce. É necessário começar a cultivar o hábito de escovação depois do alimento da manhã e antes de dormir, a partir dos 4 meses de vida.



SAÚDE BUCAL DOS DIABÉTICOS

Dentre as alterações bucais desses pacientes, estão a hipoplasia, a hipocalcificação do esmalte, diminuição do fluxo e aumento da acidez e da viscosidade salivar, que são fatores de risco para cárie. O maior conteúdo de glicose e cálcio na saliva favorecem o aumento na quantidade de cálculos e fatores irritantes nos tecidos. Ocorre também xerostomia (secura da boca), glossodínia, ardor na língua, eritema e distúrbios de gustação.

A doença periodontal é a manifestação odontológica mais comum, estando presente em 75% destes pacientes. Indivíduos diabéticos apresentam maior prevalência de doenças gengivais e periodontais, quando comparados à população geral e apresentam percentuais mais elevados de bolsas profundas e perdas graves de inserção periodontal do que os indivíduos não diabéticos, pois a insuficiência vascular periférica provoca distúrbios de cicatrização, e alterações fisiológicas que diminuem a capacidade imunológica, aumentando a susceptibilidade às infecções.

O Diabetes Melito pode acelerar a destruição periodontal e, em contrapartida, o tratamento periodontal pode reduzir as exigências de insulina e melhorar o equilíbrio metabólico do indivíduo com diabetes. Portanto, os diabéticos precisam de tratamento e controle da doença periodontal.

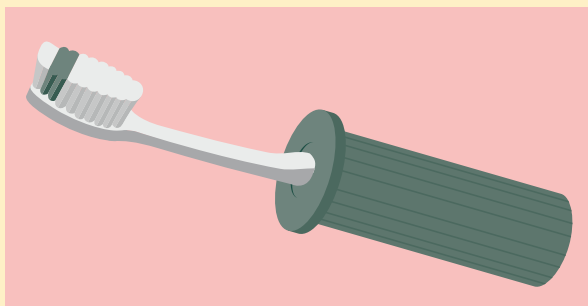
ENVELHECIMENTO

Quando envelhecemos, algumas alterações ocorrem:

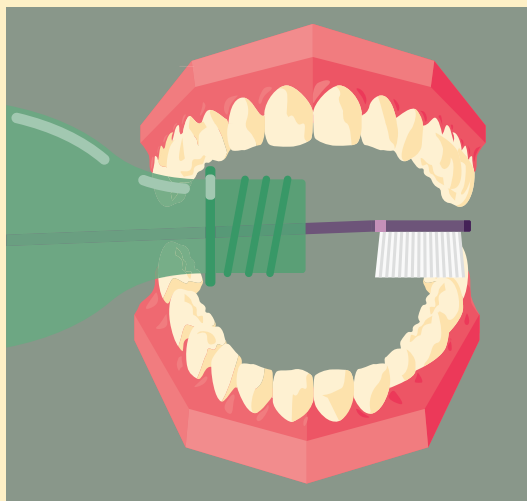
- Diminuição da capacidade de reação do organismo frente a doenças.
- Diminuição da quantidade de saliva, que geralmente é mais acentuada quando se toma alguns medicamentos, como os

utilizados para tratar a hipertensão arterial, ou por algumas doenças como a diabete, causando a xerostomia (secura da boca).

- O envelhecimento traz também diminuição no sabor dos alimentos, fazendo com que haja uma tendência de abusar dos temperos. Devendo ter cuidado na quantidade do açúcar e do sal para não exagerar!!
- As mucosas ficam mais finas e sensíveis, os dentes escurecem. O osso que suporta os dentes fica mais frágil e sofre reabsorções, podendo expor as raízes dos dentes.
- Muitas vezes, os idosos apresentam dificuldade motora, podendo haver necessidade de ajuste nas técnicas e nos meios para que a higiene se efetue. Por exemplo, a escova dental pode ter o seu cabo adaptado, acentuando sua curvatura ou engrossado com resina acrílica ou mesmo por uma manopla de bicicleta para facilitar o seu manuseio.



Para os idosos totalmente dependentes que não conseguem realizar a higienização bucal, o cuidador pode utilizar abridores de boca para facilitar a limpeza. Dessa maneira, ele fica com a boca aberta facilitando o acesso e a higienização, evitando uma mordida repentina. É necessário que ele fique numa posição confortável, com as costas o mais reto possível, de maneira que sua cabeça seja facilmente segurada durante a limpeza.



VIVER BEM



Unidade Vitória

Rua das Palmeiras, 685,
Ed. Contemporâneo, 9º andar,
Santa Lúcia • Vitória - ES.

Unidade Vila Velha

Avenida Henrique Moscoso, 798,
Centro • Vila Velha - ES.

Unidade Aracruz

Rua Fiory Terzi, 290,
De Carli - Aracruz - ES.

(27) 3134.7520

viverunimed.com.br