

A SAÚDE BUCAL DOS BRASILEIROS



VIVER BEM

Saúde bucal

Unimed | 
Rio Verde



A saúde bucal dos brasileiros tem sido estudada e analisada desde 1986 pelo Ministério da Saúde, por meio de levantamento epidemiológico. Dessas pesquisas resultou o projeto “SB Brasil: Condições de Saúde Bucal na População Brasileira”, em 2000. Aproximadamente dois mil trabalhadores (cirurgiões-dentistas, auxiliares e agentes de saúde, dentre outros) de 250 municípios estiveram envolvidos na realização do estudo para produzir informações sobre as condições de saúde bucal da população brasileira e subsidiar o planejamento/avaliação de ações nessa área contribuindo na perspectiva da estruturação de um sistema nacional de vigilância epidemiológica em saúde bucal. O estudo, atualizado em 2010, mostrou que quase 27% das crianças de 18 a 36 meses apresentaram pelo menos um dente de leite com cárie, e a proporção chegou a quase 60% na faixa de 5 anos. Na dentição permanente, quase 70% das crianças de 12 anos e cerca de 90% dos adolescentes (15 a 19 anos) apresentaram ao menos um dente com experiência de cárie. Entre as conclusões, a análise apontou que o declínio da cárie dentária na população infantil vem ocorrendo de forma desigual na população brasileira. Por isso, é essencial iniciar os cuidados com a higiene bucal desde a infância.

**Confira algumas orientações que vão
ajudar você a manter a saúde bucal
e o sorriso em dia.**



Higiene bucal

A higiene bucal é um componente fundamental da higiene corporal das pessoas. Talvez você não saiba, mas os seus hábitos e estilo de vida impactam diretamente a saúde dos seus dentes.

A obesidade, por exemplo, pode aumentar o risco de doença periodontal.* Outro fator é o cigarro. Estudos revelam que os fumantes são mais propensos a sofrerem com doenças periodontais avançadas do que quem não fuma. Além de aumentar as chances de desenvolver uma doença gengival, fumar também torna o tratamento muito mais demorado e complicado por dificultar o processo de recuperação.

Infecções bucais são comuns, mas elas também podem contribuir para dentes quebrados ou lascados. O uso de *piercing* na região bucal também pode causar uma retração da gengiva que pode levar os dentes a amolecerem e caírem.

Apesar desses dados, o grande vilão dos dentes é o açúcar por promover o desenvolvimento de placas nos dentes. Essas placas causam acúmulo de ácido que desmineraliza o esmalte do dente causando cárie. Sem tratamento, a cárie pode penetrar fundo no dente provocando dor ou, em casos mais graves, a perda do dente.

*Conjunto de condições inflamatórias, de caráter crônico e de origem bacteriana, que começa afetando o tecido gengival e pode levar, com o tempo, à perda dos tecidos de suporte dos dentes.

Como garantir a higiene bucal?

É comum pensar que a higiene bucal é alcançada apenas como o hábito diário de escovar os dentes. A verdade é que há outros importantes fatores essenciais tais como alimentação saudável e equilibrada, uso de fio dental e visitas regulares ao dentista.

Siga essas dicas:

- Escove bem os dentes e use o fio dental diariamente;
- Use produtos de higiene bucal que contenham flúor;
- Adote uma alimentação equilibrada, evitando comer fora dos horários de refeição;
- Crianças menores de 12 anos que não moram em regiões onde a água não contém flúor precisam tomar suplementos de flúor ou água potável fluoretada;
- Faça uso de enxaguante bucal em casos de doença periodontal ou por recomendação do seu dentista.





Na hora de escovar os dentes

- Antes de iniciar a escovação passe o fio dental entre todos os dentes para tirar os resíduos de alimentos
- Escolha a escova apropriada com cerdas macias e cabeça arredondada para fazer uma limpeza mais eficaz e completa
- Coloque uma quantidade pequena de creme dental. Mais ou menos do tamanho de grão de ervilha já está ideal
- Comece pela parte da frente dos dentes em um ângulo de 45 graus fazendo movimentos circulares da gengiva à ponta dos dentes
- Escove a parte externa e interna dos dentes, além da superfície usada para mastigação
- Por fim, escove a língua com a escova alinhada na horizontal para eliminar as bactérias causadoras do mau hálito
- Se o seu dentista recomendar o uso de enxaguante bucal, faça um bochecho durante 30 segundos e, em seguida, cuspa.

Principais doenças bucais

PLACA BACTERIANA - A placa bacteriana, como o nome já diz, é uma camada grudenta e incolor de bactérias que constantemente são formadas em nossos dentes e na margem gengival.

TÁRTARO - O tártaro é a placa calcificada ou endurecida que se liga ao esmalte do dente e abaixo da margem gengival. O dentista pode realizar a limpeza profissional, removendo-o dos dentes.

CÁRIES - A cárie é um dos problemas bucais mais comuns do mundo, que ocasiona a destruição das estruturas calcificadas dos dentes causada pelas bactérias da boca que transformam todos os alimentos, especialmente açúcar e amido, em ácidos.

GENGIVITE - É uma inflamação da gengiva, causada pela placa bacteriana que pode deixar as gengivas vermelhas, inchadas ou com sangramento durante a escovação ou uso do fio dental. Nesse primeiro estágio, a doença periodontal pode ser revertida desde que o osso e os ligamentos periodontais que seguram o dente no lugar não tenham sido afetados.

PERIODONTITE - Um segundo estágio da gengivite no qual o osso de apoio e as fibras que seguram os dentes estão irreversivelmente danificados. A gengiva começa a formar uma bolsa embaixo da margem gengival, que favorece o crescimento da placa bacteriana.

PERIODONTITE AVANÇADA - Nesse estágio mais avançado da doença periodontal, as fibras e o osso dos dentes estão sendo destruídos deixando os dentes moles afetando a mordida. A princi-

pal causa de perda dentária entre adultos e idosos ocorre em decorrência de doenças da gengiva.

CÂNCER BUCAL - O câncer bucal ocorre, geralmente, nos lábios, dentro da boca, na parte posterior da garganta, nas amígdalas ou nas glândulas salivares. O fumo, combinado com o excesso de bebida alcoólica, é um dos principais fatores de risco.

Quando detectado precocemente, o câncer bucal pode ser tratado por meio de cirurgia (para a sua remoção) radioterapia ou quimioterapia. O diagnóstico precoce é fundamental para o sucesso do tratamento.

Sintomas

Como não é possível indicar a existência do câncer bucal apenas pelos primeiros sintomas, se faz extremamente necessário visitar seu médico regularmente, assim como o dentista alertando-os caso sinta alguns dos sinais abaixo:

- Ferida nos lábios, gengiva ou no interior da boca, que sangra facilmente e não parece melhorar
- Um caroço ou inchaço na bochecha que você sente ao passar a língua
- Perda de sensibilidade ou sensação de dormência em qualquer parte da boca
- Manchas brancas ou vermelhas na gengiva, língua ou qualquer outra parte da boca
- Dificuldade para mastigar ou para engolir
- Dor sem razão aparente ou sensação de ter algo preso na garganta
- Inchaço que impede a adaptação correta da dentadura
- Mudança na voz.



Higiene bucal em crianças de 0 a 5 anos de idade

A partir do nascimento do bebê já é preciso iniciar os cuidados com sua higiene bucal. A limpeza, no recém-nascido, deve ser realizada com uma gaze ou fralda umedecida em água limpa para remover os resíduos de leite da língua e gengivas.

Logo que começar a nascerem os primeiros molares de leite, aos 18 meses aproximadamente, a higiene poderá ser feita com uma escova dental infantil utilizando creme dental com flúor, mas a quantidade de creme dental deverá ser do tamanho de um grão de arroz cru.

A partir dos 3 anos aproximadamente a criança já é capaz de cuspir. A partir desse momento, é possível utilizar o creme dental com flúor em quantidade normal, mas sempre deverá ser supervisionado para que não engula.



Atenção ao período de troca dos dentes

Os dentistas alertam que na dentição permanente a maioria das cáries começa pelo primeiro molar.

Por isso, recomendam que os pais ou responsáveis complementem a escovação dessas áreas dos dentes.

Saúde bucal materno-infantil

Durante a gravidez as alterações hormonais, no corpo da mulher, deixam o organismo mais vulnerável o que inclui a saúde bucal. O aumento da produção de alguns hormônios pode facilitar inflamações da gengiva, principalmente quando a mulher já tem uma tendência a ter o problema. Por isso, o acompanhamento com dentista antes e durante período gestacional é essencial.

Pesquisas indicam que a inflamação na gengiva estimula a liberação de citocinas e prostaglandinas, substâncias que induzem o parto. A liberação dessas substâncias na corrente sanguínea ocasiona microcontrações na parede uterina, podendo levar ao nascimento de um bebê de baixo peso.

Daí a importância de cuidado redobrado na escovação, no uso diário de fio dental e no bochecho com solução fluoretada.

Higiene bucal para quem utiliza próteses dentárias

A limpeza das próteses removíveis é muito simples e deve ser feita fora da cavidade bucal, com sabão ou pasta de dente e uma escova de dente específica para sua higiene.

Quem utiliza dentadura deve retirá-la e escová-la diariamente para remover os alimentos e a placa dental, ajudando a prevenir manchas.

Antes de recolocá-la escove a gengiva, a língua e palato todas as manhãs, com uma escova de cerdas macias, antes de inserir a dentadura. Isso estimula a circulação nos tecidos e ajuda na remoção de placa.

É recomendável dormir sem a prótese total, deixando-a sempre em um copo com água e bicarbonato ou produto efervescente para limpeza durante a noite.

Devido ao desgaste natural, durante certo período de tempo, a ponte móvel ou dentadura precisará ser reajustada, refeita ou recolocada.

Consulte seu dentista em caso de quebra, corte, rachaduras ou afrouxamento da dentadura, a fim de evitar o aparecimento de lesão causada pelo uso de prótese mal adaptada.



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

