



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 do aparecimento de cáries. Biscoitos e balas, por exemplo, são vilões da saúde bucal. A ingestão de água ao longo do dia é importante para 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 muito 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, caso seja necessário.

Unimed 
Sul Capixaba

Espaço Viver Bem

Sede da Unimed Sul Capixaba, 5º andar
Avenida Francisco Lacerda de Aguiar, 46, Gilberto
Machado, Cachoeiro de Itapemirim-ES
Tel.: (28) 2101-6255
SAC.: 0800 286 0176
www.unimedsulcapixaba.coop.br

 UnimedSulCapixabaOficial

ANS - Nº 320706

Não jogue este impresso em vias públicas.

ANS - Nº 320706

Saúde **Bucal**

Unimed 
Sul Capixaba



Nos últimos anos a busca pela qualidade de vida e os cuidados com a saúde aumentaram significativamente. O acesso mais fácil e rápido à informação foi um dos responsáveis pela maior preocupação com alimentação, com a prática de exercícios físicos e com o corpo. No entanto, quando o assunto é saúde da boca e dos dentes, a dedicação já não é tão efetiva. Segundo o Ministério da Saúde, no Brasil a prevenção e o controle de cárie entre adolescentes, adultos e idosos está entre os piores do mundo.

Muitas pessoas acabam se esquecendo de cuidar da saúde bucal por achar que a escovação de no mínimo três vezes ao dia, os dentes brancos e posicionados corretamente são o suficiente. A saúde bucal não se reflete somente na beleza dos dentes. Além de ser uma ligação entre o meio externo e o nosso organismo, a boca é parte fundamental do funcionamento do sistema digestivo.

RISCOS À SAÚDE

Quando os dentes estão deteriorados pelas cáries ou por outros problemas bucais, pode provocar uma mastigação deficiente que, por sua vez, pode levar o indivíduo a ter problemas gastrointestinais ou até piorá-los, caso sofra de algum (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, problemas no coração e nos rins 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 a 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 formam a placa bacteriana. O acúmulo de placa bacteriana é a causa de outros problemas bucais, como cárie, tártaro e doenças da gengiva.

Cárie: É uma doença infecciosa e transmissível, causada por bactérias. Os micro-organismos e 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 este 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 causada por bactérias. A evolução da doença pode levar ao comprometimento das estruturas de fixação dos dentes e perda dentária precoce.

Halitose: É uma alteração do hálito caracterizada pelo cheiro desagradável. Quando uma pessoa está com mau

hálito é sinal de alguma disfunção orgânica, quando requer tratamento ou fisiológica. Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), aproximadamente 40% da população mundial sofre de halitose. A causa geralmente está associada à existência de cáries e a má higiene bucal. Mas também pode ter outras origens, como respiratória (sinusite e amigalite), digestiva (erupção gástrica, úlcera duodenal), entre outras.

COMO PREVENI-LOS



ESCOVAÇÃO

- Não se esqueça de escovar os dentes depois das refeições. Se comer fora de hora e tiver uma escova de dente por perto faça-o novamente.
- 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, cabeça pequena para alcançar os dentes do fundo da boca e pontas arredondadas.
- Troque a escova a cada três meses, pois suas 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.