



**MANTENHA
SEU SORRISO
FAZENDO A
HIGIENE BUCAL
CORRETAMENTE**

SAÚDE BUCAL

Para ter um sorriso bonito e saudável, é preciso:

- Escovar os dentes todos os dias, após cada refeição e também uma última vez antes de dormir, utilizando uma escova de dente de tamanho adequado, com cerdas macias e creme dental com flúor. Complemente a escovação passando o fio dental entre todos os dentes.
- Manter uma alimentação saudável, controlando a frequência da ingestão de alimentos doces, principalmente entre as refeições.
- No caso de quem usa aparelho ortodôntico, preocupar-se ainda mais com a limpeza dos dentes e da gengiva e com o uso do flúor, pois o aparelho retém muito restos de alimentos.
- Ir ao dentista regularmente.

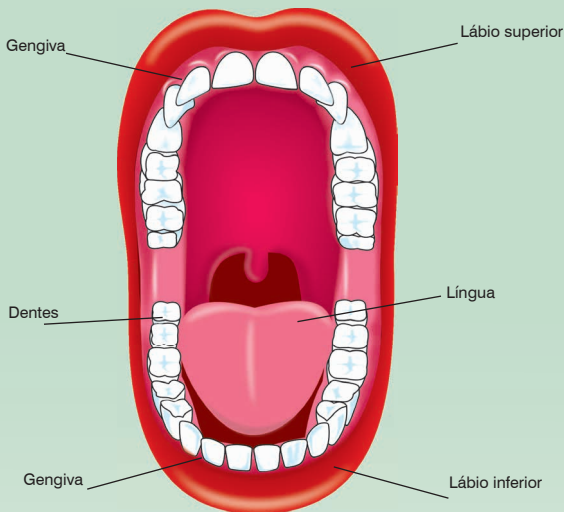
Cuide da sua saúde, cuide da sua boca!

É preciso cuidar da saúde da boca, pois dela depende a nutrição do organismo.

Além disso, estudos científicos comprovam que a saúde bucal tem íntima relação com a saúde geral, pois a boca interage com todas as estruturas do corpo. As más condições de higiene bucal podem causar doenças bucais, que, por sua vez, podem levar a enfermidades (ou agravá-las), principalmente doenças cardiovasculares e diabetes.

A BOCA

É composta por dente, gengiva, língua, bochecha, lábio e outras estruturas que exercem funções importantes para que a pessoa possa mastigar, engolir, falar e sorrir. Quando essas estruturas funcionam corretamente, elas nos proporcionam bem-estar e saúde.

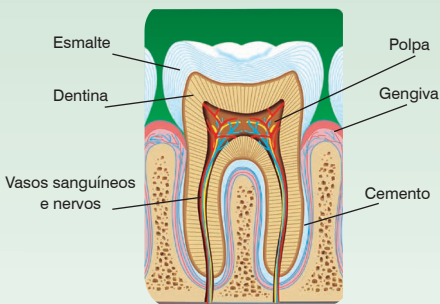


O DENTE

Anatomia do dente



Estrutura do dente



Dentes de leite (decíduos)

Por volta dos 6 meses de idade, inicia-se o nascimento dos dentes de leite. Com 3 anos, criança normalmente tem, no total, 20 decíduos. E permanece assim até por volta dos 6 anos, quando nasce o primeiro molar permanente.

Dentição completa em crianças com três anos de idade – 20 dentes de leite



O **primeiro molar permanente** nasce atrás do último dente de leite e, muitas vezes, não é percebido pelos responsáveis ou até mesmo confundido com os decíduos.

Primeiro molar permanente



Troca dos dentes

Por volta dos 5 ou 6 anos, inicia-se a troca dos dentes decíduos pelos dentes permanentes. Os primeiros a iniciarem sua troca são os dentes da frente e finaliza com o nascimento do “dente do siso” ou “dente do juízo”, entre os 16 e 21 anos.

Incisivos permanentes nascendo entre os dentes de leite



Dentes permanentes

A dentição completa é composta de 32 dentes permanentes.



Principais doenças bucais

- Placa bacteriana.
- Cárie dentária.
- Cálculo dentário.
- Doenças da gengiva.
- Lesões bucais.

Placa bacteriana:

Também denominada de biofilme dental pelos profissionais de odontologia, a placa bacteriana é uma película viscosa e incolor formada por bactérias e restos alimentares acumulados na superfície dos dentes e na gengiva. Ela se desenvolve mais rápido com a ingestão frequente de açúcares. Se não for removida, pode causar cáries, cálculo dentário, doenças da gengiva e mau hálito .



Cárie:

É uma das doenças bucais mais comuns no mundo. Caracteriza-se pela destruição das estruturas calcificadas dos dentes (esmalte, dentina e cimento).

A cárie é silenciosa e causa destruição progressiva dos dentes. É provocada pelos ácidos produzidos pelas bactérias da placa bacteriana quando ingerimos açúcar com frequência.

A cárie pode causar dor e desconforto.



Cálculo dentário:

Quando a placa bacteriana não é removida totalmente, através de uma correta escovação, ela calcifica e forma uma espécie de crosta amarelada e endurecida sobre os dentes. É o que chamamos de cálculo dentário ou tártaro. O dentista poderá realizar a limpeza profissional, removendo-o dos dentes.



Doenças da gengiva:

As doenças gengivais também são causadas pelo acúmulo de placa bacteriana. A doença começa com a inflamação da gengiva , chamada de **Gengivite**. Inicialmente, nota-se que a gengiva sangra e a pessoa sente gosto de sangue. Quando isso ocorre, não se deve parar de escovar os dentes nas



partes próximas da gengiva, pois a situação piora quando se faz isso. O que se deve fazer é melhorar a escovação dos dentes e o uso do fio dental. Lembre-se: gengiva sadia não sangra!

Com o passar do tempo a doença, pode avançar para a parte interna da gengiva, atingindo o osso ao qual o dente está ligado, passando a ser chamada de **Periodontite**. Nesta etapa, ocorre perda de osso e de outras estruturas que fazem o suporte dos dentes, produzindo sangramento, pus, sensibilidade, retração da gengiva, mobilidade e podendo levar à perda do dente.

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



Para prevenir a formação de placa bacteriana, cárie, cálculo dentário e doenças da gengiva o principal método é a escovação dental.

Lesões bucais:

Devemos aproveitar os momentos da escovação dos dentes para observar se existem lesões (manchas, caroços, inchaços, placas esbranquiçadas ou avermelhadas, feridas), principalmente na língua, bochecha, lábios, céu da boca, embaixo da língua ou na garganta.

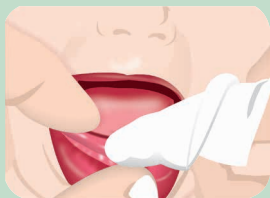
As lesões bucais mais comuns são feridas provocadas por próteses removíveis (dentaduras), aftas, herpes labial e inflamações gengivais. Todas estas são benignas.

Entretanto, em alguns casos, o câncer pode ocorrer na boca. Se você tem mais de 40 anos de idade, é ou foi consumidor frequente de tabaco e bebidas alcoólicas, procure um profissional de saúde, dentista ou médico, para fazer um exame preventivo para o câncer de boca. O exame é visual, rápido e indolor. Se além do exame visual for necessário algum exame de laboratório, o profissional poderá solicitá-lo. Quando o câncer é diagnosticado logo que surge, ele pode regredir se o tratamento for feito sem demora.

Principais fatores de risco para o câncer de boca:

- Uso frequente de tabaco, nas formas de cigarro, charuto, cachimbo ou outras.
- Consumo frequente de bebida alcoólica.
- Dieta baseada na ingestão frequente de alimentos ricos em gorduras e pobres em proteínas, vitaminas e sais minerais.
- Exposição frequente ao sol, sem usar protetor (para os casos de câncer de lábio).

Higiene bucal - bebê e criança de até cinco anos



- Antes mesmo do nascimento dos dentes, devemos higienizar a gengiva, bochecha e língua com fralda limpa ou gaze umedecida com água filtrada ou fervida. Isto tem a finalidade de criar hábitos de higienização no bebê.



- Quando começar a nascer os dentes decíduos (de leite) da frente, a limpeza ainda é feita com gaze ou fralda umedecida em água limpa.



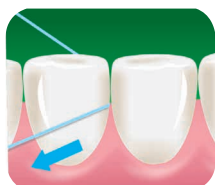
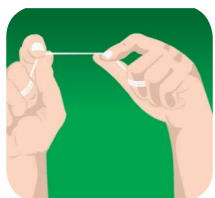
- Logo que começar a nascer os decíduos de trás, aproximadamente após 18 meses de idade, a limpeza dos dentes e da língua deve ser feita com escova de dente pequena e macia.
- Crianças podem usar creme dental com flúor, mas em pequena quantidade (menos do que um grão de arroz é suficiente e não incomoda o bebê).
- Limitar a frequência de escovação a duas vezes ao dia e ensinar a criança a não engolir a espuma do creme dental.

Atenção ao período da 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, conforme a figura:



Higiene bucal



- Escove os dentes todos os dias utilizando creme dental com flúor.
- Posicione a escova inclinada na direção da gengiva e faça movimentos de cima para baixo, nos dentes de cima, e de baixo para cima, nos dentes de baixo como se estivesse varrendo os dentes.
- Depois escove a parte interna de cada dente da mesma forma.
- Escove a superfície do dente que usamos para mastigar. O movimento é suave, de vaivém. A escova deve ir até os últimos dentes do fundo da boca.
- Enrole cerca de 40 cm de fio ou fita dental entre os dedos
- Leve-o até o espaço existente entre a gengiva e o dente e pressione-o sobre o dente, puxando a sujeira até a ponta do dente.
- Passe o fio dental pelo menos duas vezes em cada um dos espaços entre os dentes, primeiro pressionando para um lado, depois para o outro.
- Ainda não acabou. Escovar a língua é muito importante, pois ela acumula restos alimentares e bactérias que provocam o mau hálito. Faça movimentos cuidadosos com a escova “varrendo” a língua da parte interna até a ponta.

Saúde bucal materno-infantil

Gravidez:

- A gravidez não causa cárie. O que pode ocasionar o aparecimento de cáries durante essa fase é o aumento do número de vezes em que se consome alimentos, principalmente doces, sem a escovação adequada.
- As gengivas ficam mais sensíveis na gravidez e fáceis de serem irritadas pela placa bacteriana, mas basta fazer uma escovação, para remover toda a placa e evitar sangramento gengival.
- Mais do que em outras fases da vida da mulher, recomenda-se a prática de uma boa higiene oral, a adoção de uma dieta saudável, com controle da ingestão de açúcares, e o acompanhamento odontológico por um dentista.
- Além disso, a presença de doenças bucais (cárie, doença periodontal) durante a gravidez pode levar ao baixo peso do recém-nascido.
- Quanto pior for a higiene bucal do adulto, maior o risco de a criança desenvolver um hábito ruim de saúde bucal.



Saúde bucal do bebê e da criança

- Mamar no peito, desde o nascimento, faz seu bebê crescer forte e saudável e favorece o desenvolvimento da musculatura e ossos da face, ajudando a evitar problemas no posicionamento dos dentes.
- Bebê que mama no peito tem suas necessidades emocionais de sucção satisfeitas e não precisa de chupeta ou bico.
- Caso a criança faça uso de chupetas ou bicos, assim que os primeiros dentes surgirem, substitua-os pelos mordedores. O seu uso em excesso pode deixar os dentes “tortos” e prejudicar a mastigação, a deglutição (ato de engolir), a fala, a respiração e o crescimento da face.
- Bebês e crianças, principalmente durante o primeiro ano de vida, podem ter um tipo de cárie que evolui muito depressa e pode atingir vários dentes de uma só vez, destruindo-os rapida-



mente. A causa mais comum desse problema é a amamentação durante a noite, prolongada e frequente na mamadeira, associada à falta de limpeza dos dentes após essa mamada.

- É necessário tentar fazer a higiene após a mamada noturna. Porém, quase sempre, a higiene da boca após essa mamada é difícil e aborrece o bebê. Nesse caso, a higiene deve ser feita antes da mamada.
- Muitas mães precisam trabalhar e, após seis meses, fazem o aleitamento materno no período da manhã e da noite. Para prevenir a cárie, deve-se evitar acrescentar açúcar no leite, chás, sucos ou água. O leite de vaca, líquido ou em pó, tem açúcar natural e não precisa ser adoçado com açúcar ou achocolatado.

Para as pessoas que utilizam prótese dentária (dentadura, ponte):

- **Na presença de alguns dentes e uso de prótese (ponte móvel):** limpe-a fora da boca com sabão ou pasta de dente e escova de dente separada para essa função. Antes de recolocá-la na boca, escove os dentes e limpe a gengiva, o céu da boca e a língua.
- **Na ausência de todos os dentes e uso de dentadura:** remova a prótese de dentro da boca e limpe-a com uma escova de dente. Antes de recolocá-la na boca, limpe a gengiva, o céu da boca e a língua.
- 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. Ela não está mais em perfeitas condições quando começa a ficar solta, dificultando a mastigação e irritando a gengiva.
- Deve-se realizar avaliação profissional periódica da prótese para evitar o aparecimento de lesão causada pelo uso de prótese mal adaptada.

O Sistema Único de Saúde (SUS) possui o **Programa Brasil Sorridente**, criado para cuidar da saúde bucal da população brasileira.

Procure atendimento em uma unidade de saúde mais próxima de você.

DISQUE SAÚDE

136

Ouvidoria Geral do SUS.
www.saude.gov.br

Biblioteca Virtual em Saúde do Ministério da Saúde
www.saude.gov.br/bvs



Ministério da
Saúde

