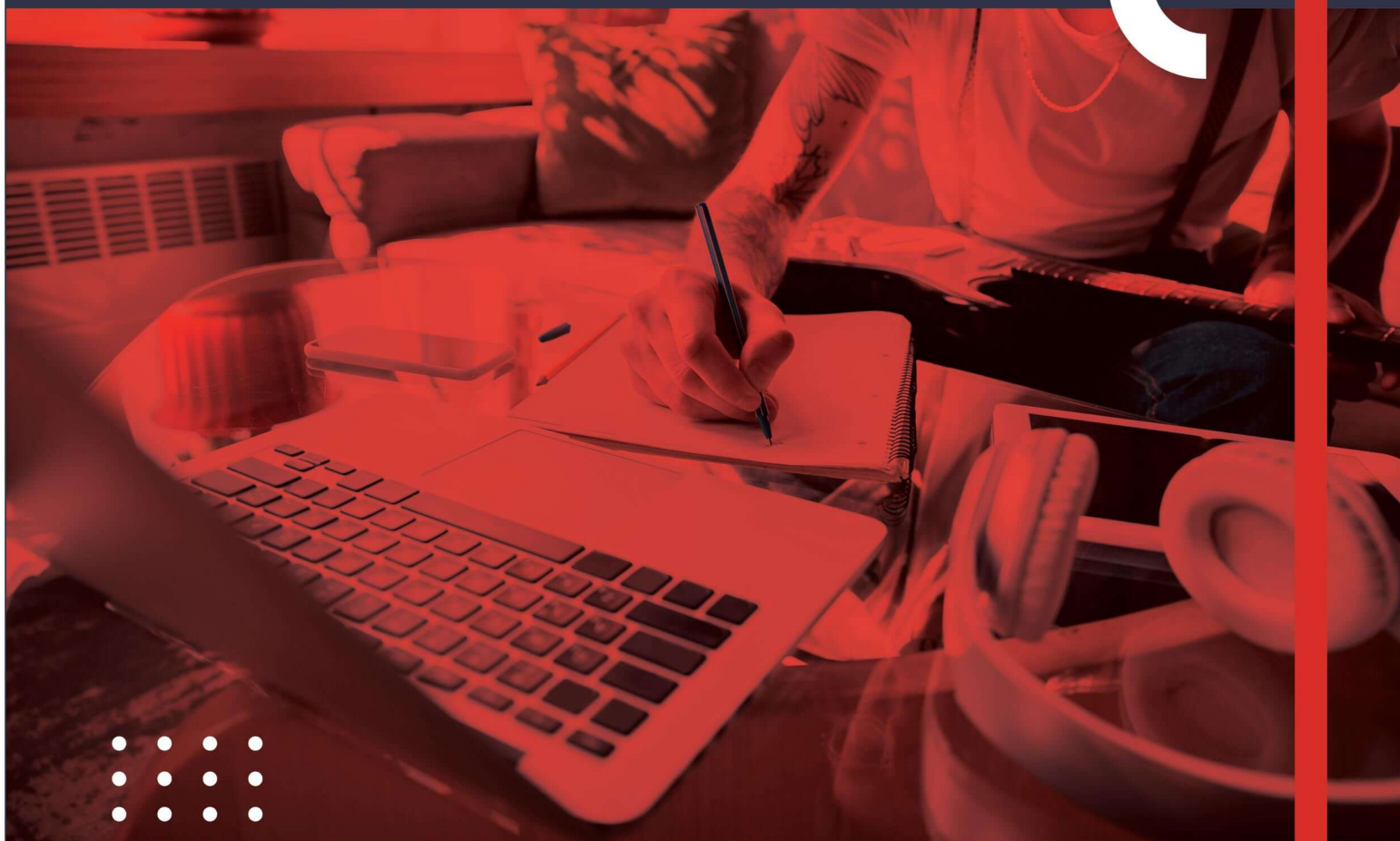


# Apostila de Estudos



“O sucesso é a soma de pequenos esforços repetidos dia após dia.”

(Robert Collier)

*Bons Estudos!*

# Saúde Bucal

## Saúde Bucal

Hálito puro e sorriso saudável são o resultado de uma boa higiene bucal. Isso significa que, com uma higiene bucal adequada:

- Seus dentes ficam limpos e livres de resíduos alimentares;
- A gengiva não sangra nem dói durante a escovação e o uso do fio dental;
- O mau hálito deixa de ser um problema permanente.

Uma boa higiene bucal é uma das medidas mais importantes que você pode adotar para manter seus dentes e gengiva em ordem. Dentes saudáveis não só contribuem para que você tenha uma boa aparência, mas são também importantes para que você possa falar bem e mastigar corretamente os alimentos.

Existem algumas medidas muito simples que cada um de nós pode tomar para diminuir significativamente o risco do desenvolvimento de cárie, gengivite e outros problemas bucais.

- Escovar bem os dentes e usar o fio dental diariamente.
- Ingerir alimentos balanceados e evitar comer entre as principais refeições.
- Usar produtos de higiene bucal, inclusive creme dental, que contenham flúor.
- Usar enxaguante bucal com flúor, caso seu dentista recomende.
- Garantir que crianças abaixo de 12 anos tomem água potável fluoretada ou suplementos de flúor, se habitarem regiões onde não haja flúor na água.

De acordo com o National Institute of Dental and Craniofacial Research, homens na idade de 40 anos possuem o maior risco de câncer bucal. Aproximadamente 43.000 pessoas serão diagnosticadas com câncer na boca, língua, área da garganta, e a ACS estima que cerca de 7.000 pessoas morrerão devido a esses cânceres. A utilização de produtos de tabaco e álcool aumenta o risco de câncer bucal. A maioria dos cânceres bucais é diagnosticada pelo dentista durante o exame geral de rotina

## **Escovação Correta**

Coloque a escova em um ângulo de 45 graus em relação à gengiva. Movimente a escova, afastando-a da gengiva.

Escove delicadamente as partes internas, externas e de mastigação de cada dente com movimentos curtos de trás para frente.

Com cuidado, escove a língua para remover bactérias e purificar o hálito.

## **O Uso Correto do Fio Dental**

Use aproximadamente 40 centímetros de fio, deixando um pedaço livre entre os dedos.

Siga, com cuidado, as curvas dos dentes.

Assegure-se de limpar além da linha da gengiva, mas não force demasiado o fio contra a gengiva.

## **Cárie**

A cárie está relacionada à desmineralização do dente, que ocorre quando tipos específicos de bactérias produzem ácidos que destroem o esmalte do dente e a camada do dente logo abaixo dela, a dentina.

Sinais e Sintomas:

Dor de dente; doer ao mastigar ou sensibilidade ao ingerir alimentos ou bebidas quentes, frias ou doces.



## **Cárie**

Existem diversas maneiras de ajudar a prevenir a cárie, incluindo:

Escovar e usar o fio dental diariamente - isso irá ajudar a reduzir a quantidade de placa (biofilme dental) e bactérias em sua boca.

Comer alimentos açucarados ou ricos em amido com menos frequência ao longo do dia a fim de ajudar a reduzir a quantidade de ácidos produzidos por bactérias da boca.

Usar creme dental com flúor, que reforça a estrutura dos dentes.

Usar enxaguante bucal antibacteriano para reduzir os níveis de bactérias que causam cárie.

## **Fluorose Dentária**

Fluorose dentária são manchas, em geral esbranquiçadas, que aparecem nos dentes por excesso de flúor, geralmente de forma simétrica. Geralmente acomete crianças de 0 a 12 anos em regiões onde a água é fluoretada ou possui nível de fluoreto natural maior que 4mg/L e em trabalhadores da indústria de flúor.

A fluorose pode ser dividida em níveis segundo evolução da doença. Segundo o Índice Dean a fluorose dentária pode ser classificada em:

**Normal:** A superfície do esmalte está lisa, lustrosa e, geralmente, de cor branca cremosa pálida;

**Questionável:** O esmalte revela pequenas alterações de translucidez. Desde algumas partículas brancas até eventuais manchas brancas. Esta classificação é utilizada quando a estrutura do esmalte não pode ser considerada normal e ao mesmo tempo existem pequenas alterações questionando a presença da fluorose;

**Muito Leve:** Pequenas manchas brancas e opacas espalhadas irregularmente no dente, envolvem não mais que 25% de sua superfície total. Frequentemente estão incluídos as manchas brancas de aproximadamente 1-2mm no vértice das pontas de cúspide dos pré-molares ou segundo molares;

**Leve:** Manchas brancas mais extensas, porém não ultrapassam 50% da superfície total do dente;

**Moderada:** Manchas brancas em quase 100% da superfície dentária, o desgaste é observado junto à pequenas manchas acastanhadas;

**Severa:** Toda superfície do esmalte comprometida por mancha, grande desgaste e manchas acastanhadas envolvem boa parte do elemento dental;

## **Ortodontia Preventiva**

Quando o procedimento é executado corretamente e no tempo adequado, Sérgio afirma que pode prevenir diversos tratamentos detalhados ao longo da vida do paciente. "Evitar a utilização de aparelhos fixos no futuro, prevenir a necessidade de extração de dentes permanentes e até evitar problemas mais sérios como cirurgias ortognáticas (procedimento que corrige deformidades no maxilar)"

## **Atenção em Saúde Bucal à Criança**

Os alimentos, entre eles doces e amidos, dissolvem-se em açúcares, que são então transformados em um ácido corrosivo pelas bactéria presentes na boca, atacando os dentes e fragilizando seu forte revestimento.

- Balas duras
- Bebidas ácidas
- Bolo
- Massas
- Gelo
- Castanhas duras

## **Placa x Tártaro**

O tártaro é, basicamente, a placa que não foi tratada e que calcificou tornando uma superfície dura e aderida ao dente que apenas os dentistas podem remover. A placa é um filme grosso, composto de saliva, bactérias e partículas de alimentos que se acumulam na linha da gengiva. Se a placa não é removida todos os dias, com escovação delicada, uso de fio dental e bochechos com o enxaguatório bucal antisséptico.

## **Políticas Públicas de Promoção de Saúde Bucal**

Sua principal meta é a reorganização da prática e a qualificação das ações e serviços oferecidos, reunindo ações em Saúde Bucal voltadas para os cidadãos de todas as idades, com ampliação do acesso ao tratamento odontológico gratuito aos brasileiros, por meio do Sistema Único de Saúde (SUS).

As equipes de Saúde Bucal trabalham integradas às equipes de Saúde da Família.

## Referências Bibliográficas

Sobre o autor:

Colgate. O Que É Uma Boa Higiene Bucal?

Disponível em: <https://www.colgate.com.br/oral-health/life-stages/adult-oral-care/what-is-good-oral-hygiene>

Colgate. Cárie.

Disponível em: <https://www.colgate.com.br/oral-health/conditions/cavities>

Wikipédia, a enciclopédia livre. Fluorose dentária. Disponível em: [https://pt.wikipedia.org/wiki/Fluorose\\_dent%C3%A1ria](https://pt.wikipedia.org/wiki/Fluorose_dent%C3%A1ria)

Sorrisologia. Oral-B. O QUE É ORTODONTIA PREVENTIVA? PROFISSIONAL EXPLICA ESSE RAMO DA ESPECIALIDADE. Sérgio Henrique Casarim Fernandes - Ortodontia e Ortopedia Facial

Juiz de Fora - MG. CRO-MG: 15649

Disponível em: [https://www.sorrisologia.com.br/noticia/o-que-e-ortodontia-preventiva-profissional-explica-esse-ramo-da-especialidade\\_a2740/1](https://www.sorrisologia.com.br/noticia/o-que-e-ortodontia-preventiva-profissional-explica-esse-ramo-da-especialidade_a2740/1)

Listerine. COMO OS DENTES SÃO DANIFICADOS.

Disponível em: [https://www.listerine.com.br/caries-e-dentes-fortes/caries-danos-dentes?utm\\_source=wun\\_search\\_cons\\_nac\\_texto\\_saudebucalsaudebucal&utm\\_medium=CPC&utm\\_term=search&utm\\_content=saud ebucalsaudebucal&utm\\_campaign=listerine\\_alwayson&gclid=EAlaIQobChMliOvH9dXv6AIVDgSRCh2y4we2EAAYASAAEgKw yvD\\_BwE](https://www.listerine.com.br/caries-e-dentes-fortes/caries-danos-dentes?utm_source=wun_search_cons_nac_texto_saudebucalsaudebucal&utm_medium=CPC&utm_term=search&utm_content=saud ebucalsaudebucal&utm_campaign=listerine_alwayson&gclid=EAlaIQobChMliOvH9dXv6AIVDgSRCh2y4we2EAAYASAAEgKw yvD_BwE)

Listerine. A CARTILHA DAS CÁRIES: PREVENIR, PREVENIR, PREVENIR.

Disponível em: <https://www.listerine.com.br/caries-e-dentes-fortes/prevencao-caries>

Listerine. CÁRIES E DENTES FORTES: PERGUNTAS FREQUENTES.

Disponível em: <https://www.listerine.com.br/caries-e-dentes-fortes/perguntas-frequentes#vs>

Ministério da Saúde. Passo a passo das ações de Política Nacional de Saúde Bucal. Brasília - DF, 2016.