



BRASIL SORRIDENTE

A SAÚDE BUCAL LEVADA A SÉRIO

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

SAÚDE BUCAL

Para ter um sorriso bonito, saudável e com hálito bom, é preciso:

- Escovar os dentes, utilizando uma escova de dente de tamanho adequado e com cerdas macias e fio dental todos os dias, após cada refeição e também uma última vez antes de dormir.
- Limpar bem a língua, varrendo a sujeira da parte mais interna até a ponta. Para isso, usar a escova de dente ou um limpador de língua.
- Manter uma alimentação saudável, evitando o consumo exagerado de alimentos doces, principalmente entre as refeições.
- Usar flúor nos dentes para protegê-los da cárie. Esse flúor pode ser encontrado nas pastas de dente e na água dos municípios que adicionam flúor nas estações de tratamento de águas de abastecimento.
- Dar atenção especial na hora de escovar aos dentes que ficam bem no fundo da boca por que eles juntam restos de comida e bactérias facilmente.
- Quem usa aparelho ortodôntico deve se preocupar ainda mais com a limpeza dos dentes e da gengiva e com o uso do flúor, pois o aparelho retém muito restos de alimentos.
- As dentaduras e outras próteses devem estar bem adaptadas. Não devem machucar e precisam ser bem limpas diariamente. A placa bacteriana também se acumula sobre as próteses.
- O mau hálito, que é o cheiro desagradável de “ovo podre” na boca, tem como principal causa a não limpeza da língua.
- Beber bastante água durante o dia.
- Procurar o dentista regularmente.

A BOCA

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



DENTES DE LEITE (decíduos):

Por volta dos 6 meses, inicia o nascimento dos dentes de leite. Em algumas crianças, pode acontecer antes dessa idade. Com 3 anos de idade, a criança deve ter 20 dentes de leite.



TROCA DOS DENTES

Por volta dos 5 ou 6 anos de idade, a troca dos dentes se inicia. Nesse período, 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 dentes de leite.

Os primeiros dentes a iniciarem sua troca são os dentes da frente (incisivos permanentes).

As trocas dos dentes podem ir até os 11 ou 13 anos, mas o dente conhecido como "dente do siso" ou "dente do juízo" nasce entre os 16 e 21 anos.



DENTES PERMANENTES

A dentição completa é composta de 32 dentes permanentes.



O QUE É A DOENÇA CÁRIE?

- A cárie é uma doença infecto-contagiosa formada pela placa bacteriana, que é uma massa amarelada pegajosa que se forma sobre os dentes, constituída principalmente por bactérias. Ela deve ser removida com a escova de dente e fio dental todos os dias.
- O “buraco” que vemos nos nossos dentes é o sinal que a cárie já está bem desenvolvida.
- Bebês e crianças, principalmente durante o primeiro ano de vida, podem ter um tipo de cárie que evolui muito rápido e pode atingir vários dentes de uma só vez, destruindo-os rapidamente. Nesse caso, a causa mais comum é a amamentação, seja no seio ou mamadeira, durante a noite associada à falta de limpeza dos dentes após essa mamada.



Doenças que ocorrem na cavidade bucal e necessitam de sua atenção:

- Cárie dental
- Sangramento da gengiva
- Lesões bucais

LESÕES DE MUCOSA

Durante a escovação, devemos observar a presença de possíveis lesões (manchas, caroços, inchaços, placas esbranquiçadas e/ou avermelhadas, feridas), principalmente na língua, bochecha, lábios, céu da boca, embaixo da língua ou na garganta, por mais de 15 dias e que não desaparecem ou não saram, pois elas podem ser indício de câncer bucal. Essas lesões podem ser causadas por dentes fraturados, prótese áspera, apertada ou quebrada que juntamente com o fumo, bebidas alcoólicas, forte exposição ao sol aumentam o risco de câncer bucal.

Nesses casos, deve-se manter a higienização e comunicar a equipe de saúde para que ela tome as devidas providências.

SANGRAMENTO GENGIVAL

Assim como a cárie, as doenças gengivais também são causadas pelo acúmulo de placa bacteriana. Essa doença começa afetando o tecido gengival e podem levar, com o tempo, à perda dos tecidos de suporte dos dentes.

Inicialmente nota-se um sangramento da gengiva e/ou gosto de sangue na boca. Quando isso ocorre, ao contrário do que se pensa, deve ser intensificada a higienização na região com a escovação adequada.

HIGIENIZAÇÃO DA BOCA

Bebê e criança

- Devemos limpar a boca do bebê antes mesmo do nascimento dos dentes. A limpeza da gengiva, bochecha, língua com fralda ou gaze umedecida com água filtrada, ou fervida, tem a finalidade de se criar hábitos de higienização.

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



- Logo que começarem a nascer os dentes decíduos (de leite) de trás, a limpeza dos dentes e da língua deve ser feita com escova de dente pequena, macia, sem pasta de dente, apenas molhada em água filtrada ou fervida. A escova deve ser trocada quando suas cerdas estiverem gastas.



- Os pais devem escovar os dentes de seus filhos até que eles aprendam a escovar corretamente.

- Antes dos 4 anos de idade, a escova de dente não precisa conter pasta de dente com flúor para que a criança não corra o risco de engolir. A partir dessa idade, use uma quantidade bem pequena (do tamanho do grão de arroz) e ensine a criança a cuspir.



ADULTOS, JOVENS E IDOSOS COMO LIMPAR BEM SEUS DENTES

Para as pessoas que utilizam prótese (dentadura, ponte)

- Na presença de dente e uso de prótese (ponte móvel), limpe a prótese 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 com uma fralda umedecida em água para remover placas e possíveis restos de alimentos.
- 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 com uma fralda umedecida em água para remover placas e possíveis restos de alimentos.
- Não é preciso remover a prótese para dormir. Caso necessite removê-la, coloque-a em um recipiente com água e com tampa.

GRAVIDEZ

- A gravidez não enfraquece os dentes. O que pode causar o aparecimento de cáries durante a gravidez é o aumento do consumo de alimentos, principalmente doces, sem a escovação adequada.
- As gengivas, sim, na gravidez ficam mais sensíveis e fáceis de serem irritadas pela placa bacteriana, mas basta fazer uma escovação sempre muito bem-feita para remover toda a placa e evitar sangramento gengival.
- As bactérias que provocam a cárie são transmitidas às crianças através da saliva, geralmente por pessoas que cuidam da criança, muitas vezes a própria mãe. A saliva passa da boca da mãe para a boca da criança quando ela experimenta o alimento na colher ou no copo que será

oferecido ao bebê, quando beija a criança na boca, quando fala muito perto da criança ou quando sopra sua comida na tentativa de esfriá-la. Quanto pior for a higiene bucal e maior o número de dentes cariados, maior será o número de bactérias na boca e maior o risco de transmissão dessas bactérias. Por isso, é importante que, desde a gravidez, a mãe cuide muito bem de sua higiene bucal e procure o dentista já no primeiro mês de gestação para receber todas as orientações.



ORIENTAÇÕES IMPORTANTES

- Mamar no peito, desde o nascimento, faz seu bebê crescer forte e saudável e favorece o desenvolvimento da musculatura e ossos da face, evitando problemas no posicionamento dos dentes.
- A amamentação noturna, tanto no seio quanto na mamadeira, deve ser evitada quando os dentes nascerem, pois provocam cáries extensas e profundas.
- Não ofereça chupetas, bicos e mamadeiras. Seu uso pode deixar os dentes “tortos” e prejudicar a mastigação, a deglutição (ato de engolir), a fala, a respiração e o crescimento da face.
- Após cada refeição e uso de xarope (que são adocicados), deve-se fazer a higienização dos dentes, independente do horário.



- Os pais e responsáveis devem higienizar a cavidade bucal da criança até que ela aprenda a escovar corretamente e saiba cuspir o creme dental.
- No período de desmame, não devemos colocar açúcar nos alimentos oferecidos ao bebê, como o leite de vaca ou em pó, nos achocolatados ou nas farinhas. Isso aumenta o risco à cárie e esses alimentos, assim como as frutas, já contêm açúcar. Você sabia que a cárie é uma doença que pode ser transmitida pelo beijo na boca?

Para que o beijo seja saudável, é importante que a boca esteja sem cárie e sem sangramento na gengiva.

FIQUE ATENTO

- Quando você observar sangramento mais constante na gengiva e presença de pus, deve manter a higienização e comunicar a equipe de saúde.
- Infecções dentárias podem se espalhar para outros órgãos vitais, como coração e rins.
- Sua escova de dente é de uso pessoal e não pode ser emprestada.
- Discuta suas dúvidas sobre os cuidados que deve ter com a boca com os profissionais de saúde que o acompanham.

Mantenha o seu sorriso fazendo a higiene bucal corretamente.

O jeito certo de limpar os dentes:

1º



Passar o fio ou fita dental entre todos os dentes, devagar para não machucar a gengiva. Depois que o fio passar pelo ponto mais apertado entre os dentes, 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."

2º



Escove suavemente a parte exterior dos dentes. Segure a escova inclinada na direção da gengiva, pressionando e deslizando a escova no sentido da linha da gengiva até a ponta dos dentes. Comece escovando os dentes da frente e prossiga com este movimento até os dentes do fundo (dois a três dentes de cada vez). Depois escove o lado de dentro dos dentes do mesmo jeito.

3º



Escove a superfície do dente que usamos para mastigar. O movimento é suave, de vai-e-vem. A escova deve ir até os últimos dentes lá no fundo da boca.

4º



Na parte interior dos dentes da frente, incline a escova e mova-a no sentido da gengiva para a ponta do dente.

5º



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.

www.saude.gov.br

DISQUE SAÚDE 0800 61 1997



**Ministério
da Saúde**

