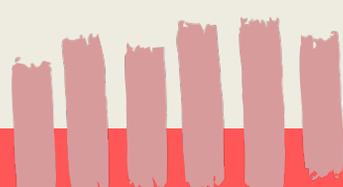


AMANDA GRACIA MARTINS DIAZ  
ANNA BÁRBARA MALUF  
MANOELITO FERREIRA SILVA JUNIOR  
CRISTINA BERGER FADEL  
ORGANIZADORES



# SAÚDE BUCCAL

MITOS OU VERDADES?

# **UNIVERSIDADE ESTADUAL DE PONTA GROSSA**

## **Reitor**

Miguel Sanches Neto

## **Vice-reitor**

Everson Augusto Krum

## **Pró-reitor de Extensão e Assuntos Culturais**

Edina Schimanski

## **Setor de Ciências Biológicas e da Saúde**

Fabiana Postiglione Mansani

## **Departamento de Odontologia**

Denise Stadler Wambier

## **Colegiado de Odontologia**

Luciana Dorochenko Martins

AMANDA GRACIA MARTINS DIAZ  
ANNA BÁRBARA MALUF  
MANOELITO FERREIRA SILVA JUNIOR  
CRISTINA BERGER FADEL  
ORGANIZADORES

# SAÚDE BUCCAL

MITOS OU VERDADES?



**PROEX UEPG**

**Equipe Editorial**

**Revisão de língua portuguesa**

Emilson Richard Werner

**Arte**

Amanda Gracia Martins Diaz e Davi Pacheco Rickli

**Diagramação**

Andressa Marcondes

**Apoio**

Editora UEPG

S255            Saúde bucal: mitos e verdades [livro eletrônico]/ Amanda Gracia Martins Diaz et al. (Org.). Ponta Grossa: Ed. UEPG, 2020.

30p.; il.; e-book -PDF

ISBN: 978-65-86967-18-0

DOI: 10.5212/86967-18-0

1. Higiene bucal. 2. Dentes - higienização. 3. I. Diaz, Amanda Gracia Martins et al. (Org.). II. T.

CDD: 617.6

Ficha Catalográfica Elaborada por Maria Luzia F. Bertholino dos Santos – CRB 9/986

**2020**



**PROJETO DE EXTENSÃO**

**NÓS NA REDE**



# APRESENTAÇÃO

Diante de várias informações sobre a saúde bucal que circulam na *web* e em plataformas *on-line*, as quais influenciam e também causam muitas dúvidas e questionamentos na população, o Projeto de Extensão 'Nós na Rede', vinculado ao Departamento de Odontologia da Universidade Estadual de Ponta Grossa, uniu informações baseadas em evidências científicas sobre os principais mitos no campo da saúde bucal em um formato de fácil compreensão.

Esperamos que este material possa contribuir para facilitar o acesso da população em geral a informações pertinentes sobre os assuntos aqui abordados, contribuindo para a sua autonomia, empoderamento e qualidade de vida.

**Boa leitura!**



# SUMÁRIO

A troca da escova dental deve ser frequente? .....	8
Minha gengiva sangra com facilidade. Devo parar de higienizar os dentes?.....	10
Cigarro prejudica a saúde bucal?.....	12
Cremes dentais e outras substâncias podem funcionar como clareadores?.....	14
O mau hálito é provocado pela deficiência da higiene bucal?.....	16
A perda dos dentes é consequência natural do envelhecimento?.....	18
A higienização noturna é a mais importante?.....	20
Enxaguante bucal pode substituir a escovação?.....	22
É necessário escovar a língua?.....	24
Escova com cerdas duras é a mais eficaz?.....	26



1

# A TROCA DA ESCOVA DENTAL DEVE SER FREQUENTE?





# VERDADE

**O ideal é trocar a escova dental a cada três meses.**

**Em casos de infecções que envolvam a região da cavidade bucal, tais como gripe, dor de garganta ou COVID-19, também é recomendada a troca da escova.**



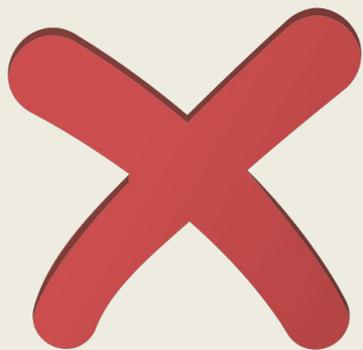


**2**



**MINHA GENGIVA  
SANGRA COM  
FACILIDADE.  
DEVO PARAR DE  
HIGIENIZAR OS  
DENTES?**





## **MITO**

**Se a sua gengiva sangra é porque está inflamada (gengivite).**

**Nesse caso, a escovação e o uso do fio dental devem ser intensificados, visando melhorar a limpeza da região.**





**3**



# **CIGARRO PREJUDICA A SAÚDE BUCAL?**





# VERDADE

**O cigarro aumenta a chance de inflamação da gengiva, além de provocar manchamento dos dentes.**





4

# CREMES DENTAIS E OUTRAS SUBSTÂNCIAS PODEM FUNCIONAR COM CLAREADORES?

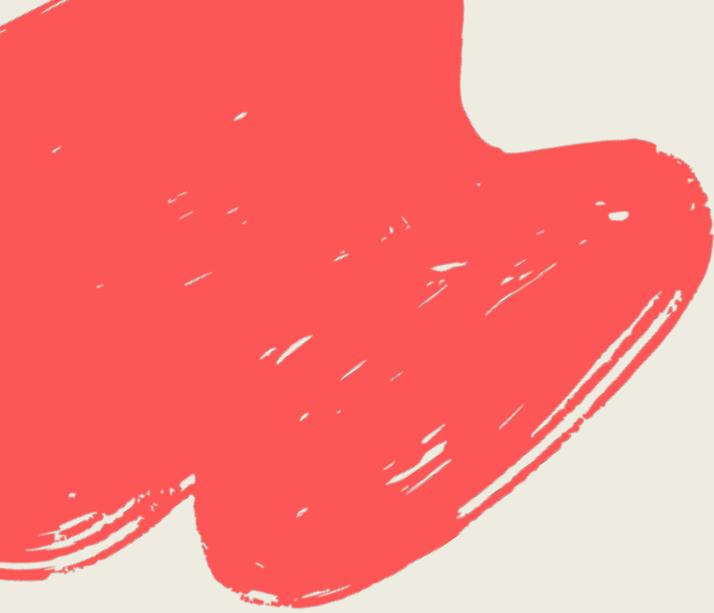




# VERDADE

**Alguns cremes dentais e produtos que contêm bicarbonato de sódio e carvão ativado apresentam ação clareadora, porém funcionam por meio de um processo de abrasão (com perda de estrutura dentária). Assim, seu uso não é indicado.**





5

**O MAU HÁLITO É  
PROVOCADO PELA  
DEFICIÊNCIA DA  
HIGIENE BUCAL ?**





# VERDADE

**O mau hálito ou halitose tem várias origens, mas a maior parte dos casos se origina na boca e seu controle está relacionado à correta higienização da língua e manutenção da saúde bucal.**

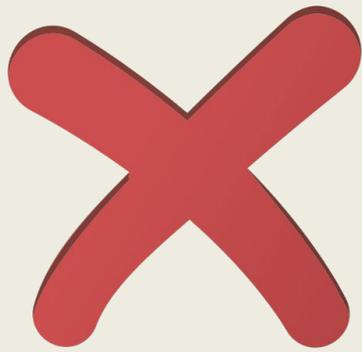




# 6

## **A PERDA DOS DENTES É CONSEQUÊNCIA NATURAL DO ENVELHECIMENTO?**





## **MITO**

**A perda dentária não está diretamente relacionada ao processo de envelhecimento, mas ocorre pelo maior tempo de exposição aos fatores de risco ao longo da vida que levam a doenças bucais, tais como cárie, doença periodontal, traumas, dentre outras.**



7

## A HIGIENIZAÇÃO NOTURNA É MAIS IMPORTANTE?





# VERDADE

**Durante o sono, ocorre uma diminuição do fluxo salivar (quantidade de saliva), o que favorece a ação de bactérias bucais.**

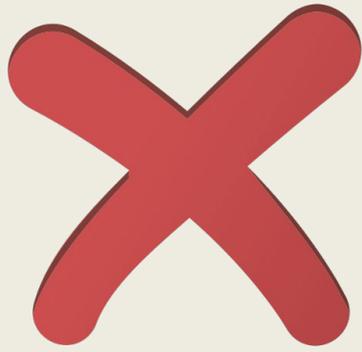
**Assim, é essencial higienizar a boca antes de dormir, reduzindo as chances de desenvolvimento da cárie dentária, doenças da gengiva e mau hálito.**



8

## ENXAGUANTE BUCAL PODE SUBSTITUIR A ESCOVAÇÃO?





## **MITO**

**O enxaguante deve ser considerado um agente auxiliar na higiene bucal e não substitui a escovação e o uso do fio dental.**

**Deve ser utilizado somente quando indicado pelo cirurgião dentista, pois seu uso constante pode causar danos à cavidade bucal (principalmente quando contém álcool na composição).**



9

## **É NECESSÁRIO ESCOVAR A LÍNGUA?**





# VERDADE

**É muito importante manter a língua limpa, escovando-a ao menos uma vez ao dia, para evitar o acúmulo de resíduos alimentares e bactérias que ocasionam doenças bucais, em especial o mau hálito.**



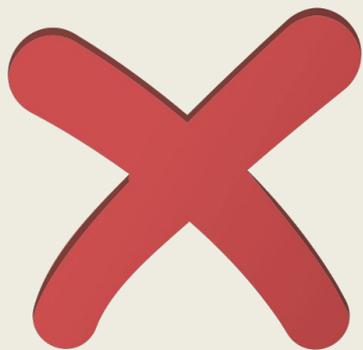


# 10



**ESCOVA COM  
CERDAS DURAS É  
A MAIS EFICAZ?**





## **MITO**

**As escovas com cerdas duras são indicadas apenas para limpeza de próteses dentárias.**

**Para a higiene dos dentes e língua devem ser usadas escovas com cerdas macias ou extramacias.**



# Referências

COSTA, A. M. D. D. et al. Avaliação do índice de biofilme dentário, do deterioro e dos cuidados relativos ao armazenamento e desinfecção das escovas dentais de crianças de uma creche do sul de Minas Gerais. **Periodontia**, Taubaté, n. 24, v. 2, p. 7-12, jun. 2014 .

DUCKWORTH, R. M. et al. Salivary Fluoride Concentrations after Overnight Use of Toothpastes. **Caries Res.**, n. 35, p. 285, 2001.

KUBOTA, M. et al. The Effects of Cigarette Smoke Condensate and Nicotine on Periodontal Tissue a Periodontitis Model Mouse. **PLoS ONE**, n. 11, vol. 5, p. e0155594. Disponível em: <<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0155594>>. Acesso em: 30 set. 2020.

KUMAR, S.; TADAKAMADLA, J.; JOHNSON, N. W. Effect of Toothbrushing Frequency on Incidence and Increment of Dental Caries: A Systematic Review and Meta-Analysis. **J Dent Res**, n. 95, vol. 11, p. 1230-1236, out. 2016. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27334438>>. Acesso em: 30 set. 2020.

LEANDRIN, T. P. et al. Avaliação da percepção pessoal em relação à condição de halitose e confirmação clínica. **Rev. Odontol. UNESP**, Araraquara, v. 44, n.5, p.299-304, 6 out. 2015.

FRAZELLE, M. R. MUNRO, C. Toothbrush Contamination: A Review of the Literature. **Nursing research and practice**, jan. 2012, v. 2012, p.420630. Disponível em: <[https://www.researchgate.net/publication/221815817\\_Toothbrush\\_Contamination\\_A\\_Review\\_of\\_the\\_Literature](https://www.researchgate.net/publication/221815817_Toothbrush_Contamination_A_Review_of_the_Literature)>. Acesso em: 30 set. 2020.

OUTHOUSE, T. L. et al. A Cochrane Systematic Review Finds Tongue Scrapers Have Short-Term Efficacy in Controlling Halitosis. **Gen Dent**. n. 54, v. 5, p. 352-359; 360, 367-8; set./out., 2006. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17004573>>. Acesso em: 30 set. 2020.

RIBEIRO, C. G. et al. Edentulismo, perda dentária grave e falta de dentição funcional em idosos: um estudo no sul do Brasil. **Revista Odontológica Brasileira**, v. 27 n. 3, 2016.

RODRIGUES, B. A. L. et al. Avaliação através da tomografia por coerência óptica do esmalte dentário após o uso de dentifrícios clareadores. **Rev. odontol. UNESP**, Araraquara. v. 48, 7 nov. 2019. Disponível em: <[https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S180725772019000100437&script=sci\\_arttext](https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S180725772019000100437&script=sci_arttext)>. Acesso em: 30 set. 2020.

SALGADO, J. V. et al. Promoção da saúde bucal: Podemos usar indiscriminadamente enxaguatórios bucais comerciais? **Scientia Amazonia**, v. 7, n.3, CS1-CS17, 2018. Disponível em: <<http://scientia-amazonia.org/wpcontent/uploads/2018/08/v7-n3-cs1-cs17-2018.pdf>>. Acesso em: 30 set. 2020.

## **SOBRE OS AUTORES**

### **Amanda Gracia Martins Diaz**

Acadêmica de odontologia da UEPG

### **Anna Bárbara Maluf**

Acadêmica de odontologia da UEPG

### **Manoelito Ferreira Silva Junior**

Cirurgião - dentista

Doutor em Saúde Coletiva - FOP Unicamp

Professor Colaborador ao Departamento de Odontologia da UEPG

### **Cristina Berger Fadel**

Cirurgiã-dentista

Doutora em Odontologia Preventiva e Social - UNESP

Professora Associada ao Departamento de Odontologia da UEPG