



PROJETO DE EXTENSÃO NÓS NA REDE: CONTRIBUIÇÕES DA ODONTOLOGIA PARA A EDUCAÇÃO, PREVENÇÃO E MANUTENÇÃO DA SAÚDE

Isabella Ribas Stadelmann
Luis Felipe Cochinski
Cristina Berger Fadel
ORGANIZADORES

PROJETO DE EXTENSÃO NÓS NA REDE: CONTRIBUIÇÕES DA ODONTOLOGIA PARA A EDUCAÇÃO, PREVENÇÃO E MANUTENÇÃO DA SAÚDE

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE PONTA GROSSA

Reitor

Miguel Sanches Neto

Vice-reitor

Ivo Mottin Demiate

Pró-reitoria de Extensão e Assuntos Culturais

Beatriz Gomes Nadal

Capa, Projeto Gráfico e Diagramação

Murilo Martins

Saúde bucal integral

1. Principais doenças bucais

- 1.1 Cárie Dental
- 1.2 Doenças da gengiva
- 1.3 Halitose
- 1.4 Bruxismo
- 1.5 Câncer bucal

2. Principais meios de higienização bucal

- 2.1 Escova
- 2.2 Fio dental
- 2.3 Enxaguatórios bucais
- 2.4 Escova interdental
- 2.5 Passa fio

3. Hábitos prejudiciais para saúde

- 3.1 Piercing
- 3.2 Cigarro
- 3.3 Álcool
- 3.4 Narguilé
- 3.5 Maconha

4. Outros aspectos relacionados à saúde bucal

- 4.1 Infecções Sexualmente Transmissíveis (ISTs)
- 4.2 Aftas

Cárie dental

O que é a cárie?

É uma doença multifatorial, caracterizada pela destruição do dente devido ao acúmulo de restos de alimentos e bactérias em sua superfície (placa bacteriana).

Como ela aparece?

A doença cárie aparece inicialmente como uma mancha branca, muitas vezes imperceptível, podendo evoluir para uma cavidade.



Como prevenir?

- Remover diariamente a placa bacteriana com uso do fio dental e escovação;
- Manter uma dieta saudável;
- Visitar o dentista regularmente.

Doenças da gengiva

O que é a gengivite?

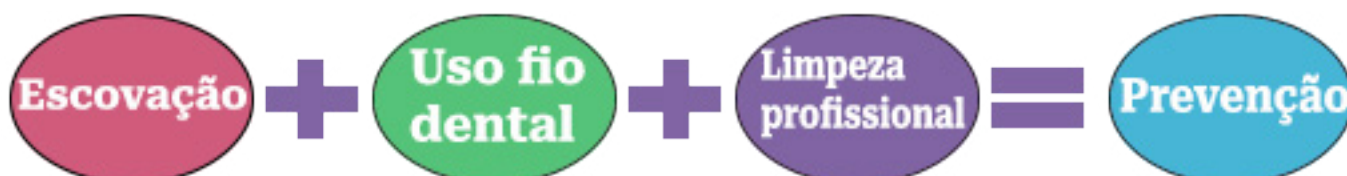
É a inflamação da gengiva, causada pelo acúmulo de placa bacteriana na região entre os dentes e a gengiva (sulco gengival). Quando detectada no seu estágio inicial, a gengivite pode ser revertida. No entanto em estágio avançado (periodontite), pode causar a perda dos dentes.

Como posso saber se tenho gengivite/periodontite?

Se apresentar algum dos seguintes sinais ou sintomas:

- gengivas vermelhas, inchadas ou flácidas;
- gengivas que sangram durante a escovação ou o uso do fio dental;
- dentes que parecem mais longos devido à retração da gengiva;
- gengivas que 'se separam' ou 'se afastam' dos dentes;
- dentes que apresentem mobilidade, sem outra causa (como trauma, por exemplo);
- dentes que apresentem secreção de pus ao seu redor;
- mau hálito constante ou gosto ruim na boca.

Como prevenir?



Mau hálito



Mau hálito ou halitose é a liberação de odores desagradáveis provenientes da boca ou da respiração, principalmente em função de problemas bucais.

Qual é sua causa?

Dentre os fatores bucais, a causa mais comum é a higiene bucal deficiente e a consequente formação de saburra lingual (placa bacteriana que fica retida na língua, de cor esbranquiçada). Retenção prolongada de alimentos, cárie dental e doenças da gengiva são outras causas bucais importantes. Outras alterações do organismo como doenças do sistema digestivo e respiratório também podem causar halitose, em menor frequência.

Como posso prevenir?

A higiene bucal eficaz, com limpeza efetiva dos dentes e da língua, é a medida mais importante. A maioria dos casos é resolvido com escovação diária correta e uso de fio dental.

Bruxismo

O que é?

É o hábito de ranger e pressionar os dentes, de modo involuntário e repetitivo, durante o dia ou a noite. Isto causa problemas para os dentes, gengiva e a função da mordida.

Como aparece?

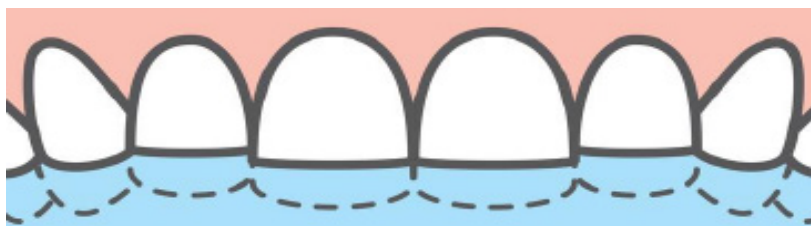
Apesar de não ter origem definida, está associado a fatores como estresse, disfunções da mordida e posição corporal no sono.

Quais os sintomas?

O ranger dos dentes é o principal (cujo som característico é alto o suficiente para acordar pessoas próximas), desgaste dos dentes, dor nos músculos da mastigação, dor de cabeça e baixa qualidade de sono.

E como tratar?

Isto varia de acordo com a causa, indo de acompanhamentos para o estresse, à ajustes nos dentes, sendo definido pelo cirurgião dentista após o diagnóstico. Placas de bruxismo também podem ser utilizadas, tanto para reduzir o estresse nos dentes, quanto reduzir o esforço dos músculos da mastigação.



Câncer bucal

O que é?

Doença com lesões que podem aparecer em qualquer região da boca, sendo o lábio inferior e a língua os locais mais frequentes. O câncer de boca acomete principalmente pessoas acima dos 40 anos, tabagistas (cigarros, cachimbo), etilistas (alcoólatras) e pessoas que se expõem excessivamente ao sol.

Como aparece?

As principais características são lesões brancas ou avermelhadas ou feridas na boca que não cicatrizam em 15 dias, que podem ter sangramento ou crescimento contínuo. Outros sintomas são caroços no pescoço, áreas de dormência ou dolorosas sem causa conhecida e rouquidão insistente. Em estágios mais avançados observa-se dificuldade na fala, para mastigar e engolir, e perda de peso. Em frente ao espelho pode-se realizar o auto-exame bucal, devendo afastar a bochecha, a língua, tracionar os lábios e observar se há algum sinal ou sintoma citado.



SE VOCÊ ACHOU UM DESSES SINAIS OU SINTOMAS NA SUA BOCA, PROCURE UM DENTISTA IMEDIATAMENTE !

Prevenção

- Evitar o consumo de bebidas alcoólicas;
- Não fumar;
- Manter boa higiene bucal;
- Usar preservativo (camisinha) na prática do sexo oral;
- Realizar o auto exame da boca.

O câncer tem cura?

Sim, se diagnosticado no início, e tratado da maneira adequada, a cura do câncer de boca pode ser obtida na maioria dos casos.

Como é o tratamento?

O tratamento é feito basicamente através de cirurgia, associada ou não a quimioterapia e radioterapia



**CUIDE-SE BEM, VISITE SEU
DENTISTA REGULARMENTE. PREVINA-SE
CONTRA O CÂNCER BUCAL**

PRINCIPAIS MEIOS DE HIGIENIZAÇÃO BUCAL



Escova dental

Que tipo de escova usar?

Escovas de cerdas macias, com cabeças menores e arredondadas são as recomendadas para a remoção da placa bacteriana da superfície dos dentes e da língua. E lembre-se que a escova é de uso pessoal e não deve ser compartilhada.

Quando devo trocar minha escova?

1. A cada três meses ou quando as cerdas estiverem abertas;
2. Quando houver acúmulo de restos alimentares de difícil remoção;
3. Após o contágio e recuperação de alguma doença viral (como gripe e COVID - 19).



Fio dental

O uso diário e correto do fio dental é uma medida essencial na remoção da placa bacteriana no espaço entre os dentes, prevenindo a cárie e as doenças da gengiva.

Como usar o fio corretamente?

1. Deve-se pegar 40 centímetros de fio dental e enrolar em torno de 15 centímetros em volta de cada dedo médio, deixando aproximadamente 10 centímetros entre os dedos;
2. Em seguida segure o fio entre o polegar e o indicador das duas mãos e com cuidado passe-o para cima e para baixo no espaço entre os dentes;
3. Deslize o fio ao redor da base de cada dente, ultrapassando o espaço de encontro entre dente e a gengiva;
4. Para remover o fio, use movimentos de trás para frente, retirando-o do meio dos dentes.

Importante:

- Sempre use uma nova parte de fio para limpar um próximo dente e repita o mesmo movimento;
- Nunca pressione com força o fio na gengiva, para que não haja riscos de cortar ou machucar o tecido gengival.

Enxaguatórios bucais

Enxaguatórios bucais (bochechos) são um meio de controle químico da placa bacteriana. Apesar de efetivos, não podem ser vistos como um substituto a outros métodos citados, pois eles apenas servem de auxiliares na prevenção da cárie e das doenças da gengiva.

Possuem algumas indicações:

- casos onde a higienização convencional não pode ser feita (como quando houver deficiência ou dificuldade motora);
- no pós operatório de cirurgias bucais.



Escova interdental

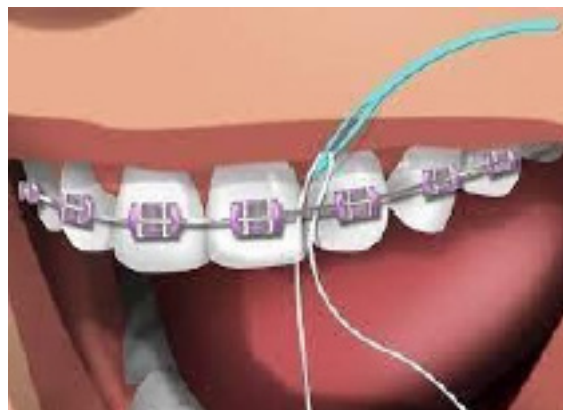
A escova interdental é um agente auxiliar formada por um cabo pequeno com ponta de cerdas cônicas ou cilíndricas, que torna possível a limpeza em regiões de difícil acesso.

É recomendada para portadores de aparelho ortodôntico, para portadores de doenças da gengiva em estágio avançado, para pessoas que possuem espaços interdentais aumentados (diastemas) e para portadores de próteses fixas e implantes dentários.



Passa fio

É um instrumento auxiliar em forma de agulha plástica, que facilita a passagem do fio dental em portadores de aparelho ortodôntico e consequentemente melhora a higiene entre os dentes.



Como higienizar bem seus dentes?



Com movimentos circulares suaves escove as superfícies dentais externas.



Com movimentos de 'vai e vem' escove as superfícies dentais mastigatórias (que realizam a mordida).



Com movimentos de varredura (vassoura) - de trás para frente escove as superfícies dentais internas.



Com movimentos de varredura (vassoura) - de trás para frente escove a superfície da língua.

Mas lembre-se! Apesar da sua responsabilidade individual com a manutenção da higiene de sua cavidade bucal, é importante o cirurgião-dentista realizar limpeza regular em consultório odontológico.



AGENTES BUCAIS PREJUDICIAIS À SAÚDE



Piercing bucal

É qualquer tipo de acessório quando usado na língua, nos lábios ou nas bochechas.



Quais os riscos causados pelo uso do piercing bucal?

- infecção local e até mesmo sistêmica;
- sangramento prolongado;
- dor e inchaço;
- destruição dos dentes;
- alteração na gengiva;
- dificuldades na mastigação, na fala e na higienização da boca;
- mau hálito.

**SE VOCÊ PENSA EM COLOCAR UM PIERCING BUCAL SAIBA
QUE OS RISCOS SÃO BEM MAIORES DO QUE
A APARÊNCIA DESEJADA!!!**

Cigarro

A dependência física ao cigarro (nicotina) é uma doença conhecida como tabagismo, responsável por inúmeros problemas ao corpo humano:

- O tabagismo, incluindo cigarro, charuto, cachimbo ou mascar tabaco, responde por cerca de 90% dos casos de câncer bucal.
- O cachimbo, pelo contato da haste com o lábio, aumenta ainda mais o risco de câncer labial.
- A nicotina é responsável pela expansão de todos os tipos de câncer.
- O tabagismo pode diminuir a capacidade de defesa e de cicatrização da cavidade bucal, impactando de forma negativa a recuperação após procedimentos odontológicos, como a extração dental.
- O tabagismo interfere no sistema imunológico (sistema de defesa do organismo) tornando difícil ao corpo combater as bactérias que causam as doenças bucais, como a doença periodontal (gengiva).
- Quem faz uso regular do cigarro terá também prejuízos estéticos na boca (manchas nos dentes) e hálito desagradável

Se você é um tabagista, busque por um cirurgião-dentista com mais frequência.

Álcool

O consumo excessivo, frequente e não controlado de álcool é chamado de alcoolismo.

- O alcoolismo tem associação com o câncer bucal, e tem seu risco aumentado quando seu uso é combinado com o tabagismo;
- 4% de todos os tipos de câncer e 36% dos casos de câncer orofaríngeo (boca e garganta) são causados pelo álcool;
- O alcoolismo tende a piorar o quadro de doença gengival avançada e a dificultar o seu tratamento, pois é uma substância irritante para a mucosa da boca;
- O alcoolismo favorece a presença de halitose, sendo este um problema comum em pessoas que consomem álcool;
- O alcoolismo também afeta a capacidade de cicatrização dos tecidos bucais;
- O alcoolismo é um dos diversos fatores responsáveis pelo bruxismo (condição bucal com caráter de desordem funcional, caracterizada pelo hábito de ranger e travar os dentes), por inibir movimentos musculares espontâneos.

Narguilé

O narguilé é uma espécie de cachimbo de água de origem oriental, utilizado para fumar tabaco acrescido de diferentes sabores ou ópio (substâncias naturais ou sintéticas).

- o uso de narguilé é tão prejudicial à saúde quanto o cigarro, e contém alta concentração de nicotina (2-4%).
- estudos mostram que durante uma sessão de aproximadamente uma hora de consumo de narguilé, é inalado o equivalente à fumaça de 100 a 200 cigarros.
- seu uso frequente aumenta o risco de desenvolvimento de doenças da gengiva, lesões na boca e também predispõe ao câncer de boca e à perda dos dentes.
- pode ser agente transmissor de doenças infectocontagiosas como herpes, hepatite C e tuberculose devido ao compartilhamento do bocal .

Maconha

A maconha, cujo nome científico é *Cannabis sativa*, é uma das drogas mais utilizadas no mundo, com inúmeras consequências à saúde bucal.

- A maconha diminui o fluxo salivar. Dentre várias funções da saliva, destacam-se a lubrificação da boca e a proteção dos dentes (evitando lesões de cárie).
- Ao consumir esta droga, um efeito imediato comum é o aumento do apetite, que ao se somar com a menor produção de saliva, deixa os dentes mais sensíveis ao desenvolvimento da cárie dentária..
- Com a redução da salivagem, a gengiva e os tecidos moles da boca acabam também ficando mais suscetíveis, levando usuários de maconha a serem mais atingidos por gengivite e periodontite.
- Pessoas que consomem esta droga estão mais suscetíveis a infecções fúngicas na boca, como candidíase.

LEMBRE-SE:

- Se você é usuário de drogas lícitas ou ilícitas informe o seu dentista.
- Estas drogas podem causar interação negativa com substâncias usadas durante o tratamento odontológico.

Infecções sexualmente transmissíveis

Você sabia que as ISTs(Infecções Sexualmente Transmissíveis) mais comuns têm manifestações na cavidade bucal?

- as doenças sexualmente transmissíveis têm como causa microrganismos e vírus, transmitidos durante relação sexual sem uso de preservativo;
- na cavidade bucal podem se observar os primeiros sintomas de algumas destas doenças;
- sífilis, gonorreia, herpes simples, candidíase, hpv e hiv são as dsts que mais se manifestam em boca;
- algumas destas doenças são transmitidas à boca diretamente por sexo oral, incluindo, gonorreia, condiloma acuminado e herpes;
- essas lesões variam desde placas cinzentas, úlceras persistentes, nódulos, manchas, sensação de secura e ardência, erosões. Caso perceba alguma dessas lesões, procure um cirurgião dentista para o devido diagnóstico.
- a prevenção é o caminho mais importante quando se trata de doenças sexualmente transmissíveis.
- o uso do preservativo deve ser mantido, independentemente de métodos contraceptivos usados pelo parceiro(a).

Afta

O que são aftas?

São pequenas feridas (ulceras) dolorosas que podem surgir em diversos pontos da boca, podendo causar desconforto durante a alimentação e higiene bucal. Além da úlcera na boca, aftas podem causar até mesmo febre e cansaço.

Quais são as causas das aftas?

- Elas não são contagiosas e não têm relação com o herpes-vírus. Embora ninguém saiba o que causa a afta, vários fatores combinados podem contribuir para seu aparecimento. Os fatores mais comuns são:
- Lesão bucal resultante de trauma durante tratamento dentário, escovação
- dental, mastigação, prática de esportes, etc.
- Problemas gastrointestinais;
- Carência de vitaminas e minerais: ferro, ácido fólico, B12 e zinco;
- Alterações hormonais: como as que ocorrem durante o período menstrual;
- Doenças: especialmente aquelas que afetam o sistema imunológico;
- Estresse e ansiedade;
- Predisposição genética.

Como tratar as aftas?

Costumam desaparecer naturalmente após alguns dias presentes na boca.

No entanto, se houver dor ou desconforto excessivo, procure o dentista para utilização de medicamentos e enxaguantes bucais.

Recomenda-se evitar alimentos muito temperados ou ácidos, para evitar uma irritação ainda maior.

Referências

INSTITUTO NACIONAL DO CÂNCER (Brasil). Estômago. In: INSTITUTO NACIONAL DO CÂNCER (Brasil). Tipos de câncer. [Brasília, DF]: Instituto Nacional do Câncer, 2010. Disponível em: <https://www.inca.gov.br/tipos-de-cancer/cancer-de-boca>. Acesso em: 17 nov. 2021.

Grocock, R. The relevance of alcohol to dental practice. *Br Dent J* 223, 895–899 (2017). <https://doi.org/10.1038/sj.bdj.2017.997>.

Todescan, S., & Tunes, U. (2016). EDITORIAL - USO DO FIO DENTAL: HÁBITO INDISPENSÁVEL DE HIGIENE BUCAL. *Journal of Dentistry & Public Health* (inactive / Archive Only), 7(3).

LIMA, Bruna Tatibana de. Infecções Sexualmente Transmissíveis (IST) e suas manifestações em boca. 2020.

GHAFFARI, M.et al., 2018a.Are educating and promoting interventions effective in oral health?: A systematic review. *International Journal of Dental Hygienic*, 16(1):48-58.

CURADO, Marcelo de Moraes; MAIA, Alana Paula de Matta; MINERVINO, Bruno Lima. Acúmulo de biofilme na contenção Curado. *Ortho Sci., Orthod. sci. pract*, p. 66-75, 2018.

WU, J. et al. Halitosis: prevalence, risk factors, sources, measurement and treatment—a review of the literature. *Australian Dental Journal*, v. 65, n. 1, p. 4-11, 2020.

NYVAD, Bente; TAKAHASHI, Nobuhiro. Integrated hypothesis of dental caries and periodontal diseases. *Journal of oral microbiology*, v. 12, n. 1, p. 1710953, 2020.

Murali, R. V., Rangarajan, P., & Mounissamy, A. (2015). Bruxism: Conceptual discussion and review. *Journal of pharmacy & bioallied sciences*, 7(Suppl 1), S265–S270. <https://doi.org/10.4103/0975-7406.155948>