

Aliny Iank Laroca
Betina Grollmann
Cristina Berger Fadel
Laís Van Santen Costa
Mariana Bueno de Camargo



Guia da saúde bucal

Sorriso em foco

UEPG

Universidade Estadual
de Ponta Grossa

proex

PRÓ-REITORIA DE EXTENSÃO
E ASSUNTOS CULTURAIS

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

P946 Projeto de extensão Nós na Rede: contrubuições da odontologia para a educação, prevenção e manutenção da saúde [livro eletrônico] / Aliny Iank Laroca ... [et al.]. Ponta Grossa: Ed. UEPG/PROEX, 2025.
27p.: il. Livro eletrônico. PDF.

ISBN: 978-85-66964-21-9

1. Educação em saúde bucal. 2. Odontologia preventiva. 3. Boca doenças I. Laroca, Aliny Iank. II. Grollmann, Betina. III. Costa, Lais Van Santen. IV. Camargo, Mariana Bueno de. IV. Fadel, Cristina Berger. V. T.

CDD: 614.4

Elaborado por Rodrigo Pallú Martins CRB 9/2034/O

Sumário

Introdução ao guia.....	6
Doenças bucais mais comuns.....	7
Cuidados essenciais com a higiene bucal.....	8
Hábitos que prejudicam sua saúde bucal.....	15
Outros fatores importantes para saúde bucal.....	19
Sobre o projeto nós na rede.....	23
Referências.....	24

INTRODUÇÃO

Cuidar da saúde bucal vai muito além de ter um sorriso bonito – é uma parte essencial do bem-estar e da qualidade de vida. Uma boca saudável contribui para a boa digestão, fala, evita doenças e melhora a autoconfiança.

Neste guia reunimos informações simples e práticas para ajudar você e sua família a manterem um sorriso saudável. Aqui você encontrará dicas sobre higiene bucal, prevenção de problemas dentários e a importância das visitas ao dentista. Vamos juntos aprender mais sobre como cuidar da nossa boca e garantir um sorriso saudável todos os dias!

Este guia foi elaborado por estudantes de Odontologia do projeto de extensão “Nós na Rede”, visando oferecer informações acessíveis e confiáveis sobre saúde bucal à comunidade. A iniciativa conta com o apoio da Universidade Estadual de Ponta Grossa (UEPG), por meio da Pró-Reitoria de Extensão e Assuntos Culturais (PROEX) e do Departamento de Odontologia (DEODON). O projeto está sob a coordenação da Professora Doutora Cristina Berger Fadel, que orienta e supervisiona as atividades desenvolvidas

DOENÇAS BUCAIS MAIS COMUNS

Neste capítulo você vai descobrir quais são as principais doenças bucais, suas causas, como prevenir cada uma delas e os principais sintomas.

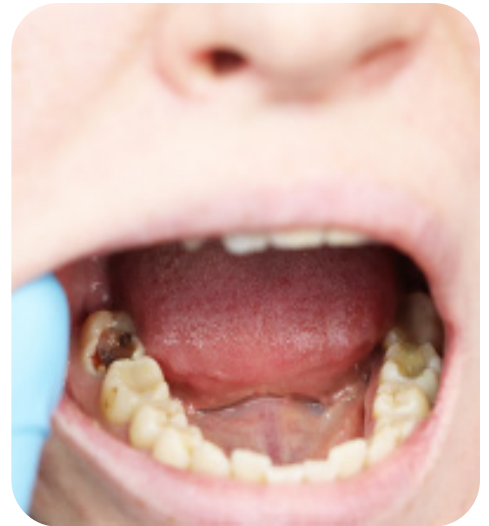
Tópicos

- GENGIVITE
- MAU HÁLITO
- BRUXISMO
- CANCÊR DE BOCA

DOENÇAS BUCAIS

CÁRIE DENTAL

A cárie é a deterioração da estrutura do dente causada por bactérias que se alimentam dos resíduos de alimentos. Ela aparece como uma “mancha branca” e com o tempo destrói o dente formando “buracos” e causando dor. A prevenção é simples: escove os dentes corretamente, use fio dental diariamente e faça visitas regulares ao dentista.



GENGIVITE PERIODONTITE

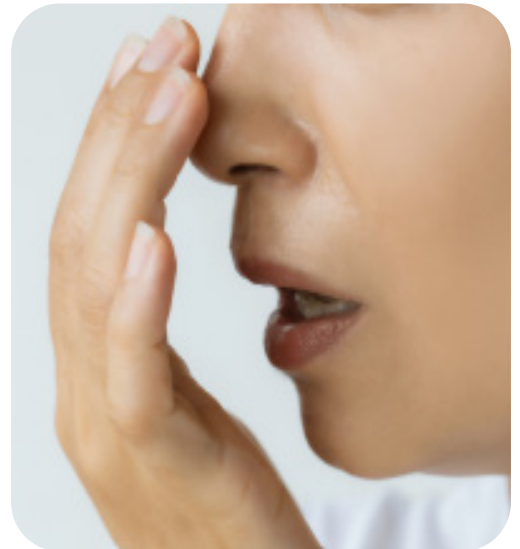
A gengivite é a inflamação das gengivas, causada pela placa bacteriana (bactérias e restos alimentares). Se não tratada, pode ocasionar periodontite, também responsável por perda dentária. Os principais sintomas são: gengivas vermelhas, inchadas, que sangram ao escovar os dentes, e dentes que parecem ficar mais longos devido à retração gengival. A prevenção é simples: utilizar fio dental todos os dias, pelo menos 1x ao dia.



DOENÇAS BUCAIS

MAU HÁLITO: HALITOSE

O mau hálito pode ser causado por diversos motivos, dentre eles pela má higiene bucal, saburra lingual (placa branca na língua) ou problemas gerais de saúde. Uma rotina de limpeza eficaz, com escovação dos dentes, uso de fio dental e escovação da língua é essencial. Caso persista, é importante buscar a orientação de um dentista ou médico.



BRUXISMO

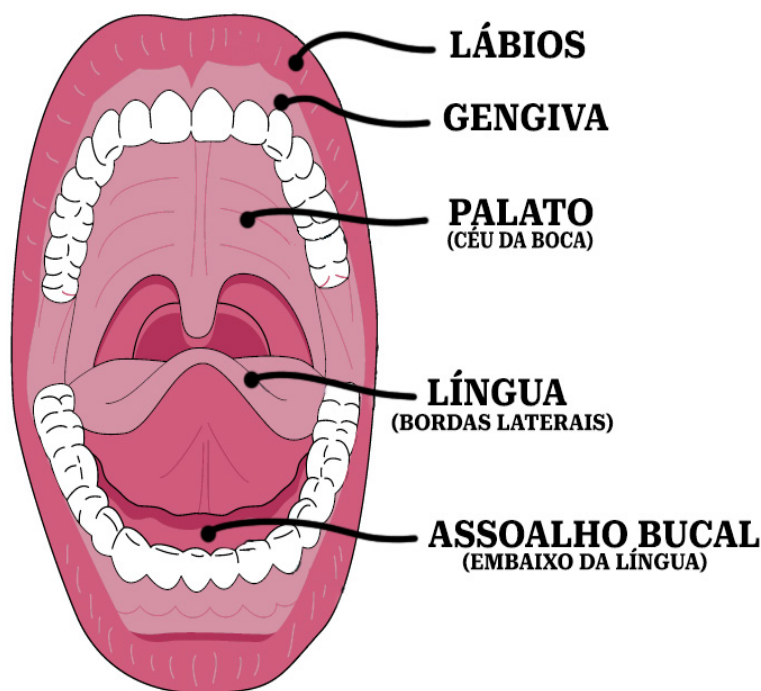
O hábito de ranger ou apertar os dentes – especialmente enquanto dorme – é como fazer um treino intenso sem querer, mas para os dentes! Esse hábito pode desgastar seus dentes, causando dor e problemas na mandíbula. Técnicas de relaxamento e buscar ajuda de um dentista especializado é a recomendação para evitar os “treinos noturnos”.



DOENÇAS BUCAIS

CANCÊR DE BOCA

ONDE APARECE?



COMO APARECE

Feridas nos lábios e na boca que não cicatrizam a mais de 15 dias;

Em lábio forma-se uma “casquinha” e dentro da boca aparece como uma “afta” ou “mancha” que não melhora;

As fases iniciais do câncer **NÃO** são doloridas.

COMO IDENTIFICAR?

Esteja sempre atento, e caso perceba alguma alteração em sua boca, procure seu dentista;

Em consultas de rotina seu dentista pode fazer exames minuciosos de toda sua boca, consulte-o sempre, mesmo que você não tenha percebido algum sintoma

COMO EVITAR?

- Não fume
- Evite o consumo de bebidas alcóolicas
- Tenha uma alimentação rica em frutas e verduras
- Use preservativo feminino OU masculino
- Evite exposição solar por muitas horas. Caso necessário use filtro solar labial, protetor solar e/ou chapéu ou boné

CUIDADOS ESSENCIAIS COM A HIGIENE BUCAL

Neste capítulo você terá dicas para ter uma saúde bucal “padrão ouro”.

Te mostramos todos os cuidados necessários para a sua higiene bucal.

Tópicos

- ESCOVA DENTAL
- ENXAGUANTES BUCAIS
- FIO DENTAL/FITA DENTAL
- MÉTODOS AUXILIARES

Cuidados com a higiene bucal

ESCOVA DENTAL

Use escovas de cerdas macias, com cabeças pequenas e arredondadas para remover a placa bacteriana. **A escova é pessoal e não deve ser compartilhada.**

TROCA DA ESCOVA

A cada 3 meses ou quando as cerdas estiverem abertas.

Quando houver acúmulo de restos alimentares difíceis de remover.

Após doenças virais, como gripe ou COVID-19.

COMO ESCOVAR?

Use movimentos circulares suaves nas superfícies externas (sorriso).

Movimentos de vai e vem nas superfícies oclusais (mordida).

Movimentos de varredura (de trás para frente) nas superfícies internas e na língua.



Cuidados com a higiene bucal



ENXAGUANTES BUCAIS

O enxaguante funciona como um auxílio extra para a sua boca, eliminando bactérias e garantindo um hálito agradável. Use-o para complementar a escovação, mas nunca se esqueça: **ele não substitui a escovação bucal.**



FIO DENTAL OU FITA DENTAL

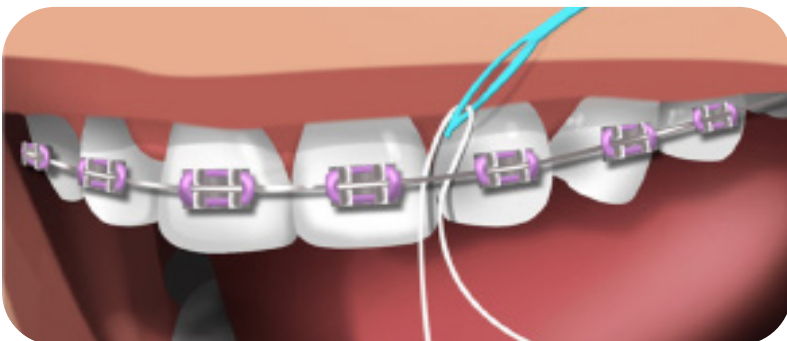
Essas ferramentas são ajudantes que alcançam os espaços entre os dentes, onde a escova não chega. Usá-los diariamente é como dar uma faxina completa, evitando que resíduos se acumulem e causem problemas.

Cuidados com a higiene bucal

MÉTODOS AUXILIARES

O **flosser** é indicado para pessoas com dificuldades motoras, pois proporciona o mesmo resultado do fio dental com menos esforço. Ele auxilia na remoção de restos de alimentos em áreas de difícil acesso, garantindo uma higiene bucal mais eficaz.

Para quem usa aparelho ortodôntico, recomendamos o **passa-fio**, um dispositivo semelhante a uma agulha que facilita a passagem do fio dental entre os bráquetes, assegurando uma limpeza completa.



HABITOS QUE PREJUDICAM SUA SAÚDE BUCAL

Neste capítulo falamos sobre alguns dos hábitos que podem prejudicar a sua saúde bucal.

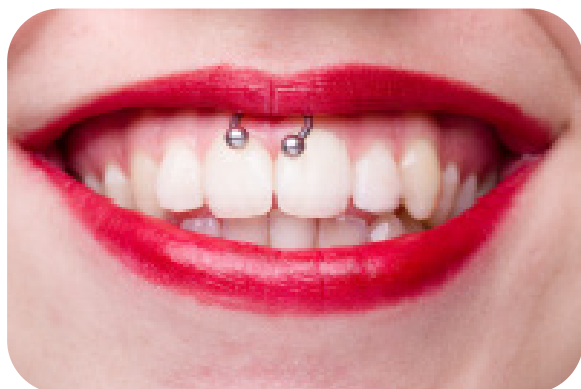
Tópicos

- PIERCING BUCAL
- TABAGISMO
- ÁLCOOL
- NARGUILÉ
- MACONHA

Hábitos nocivos e a Saúde Bucal

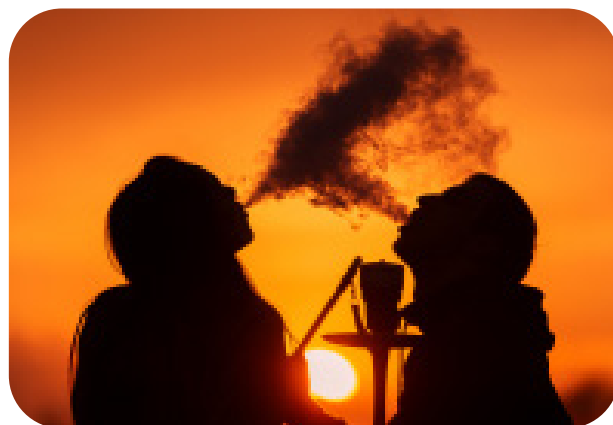
PIERCING BUCAL

O piercing bucal pode causar sérios riscos à saúde. Entre os problemas mais comuns estão: infecções, sangramentos prolongados, dor e inchaço. Além disso, esse piercing pode causar danos aos dentes, alterar a gengiva, dificultar a mastigação e a fala, e até contribuir para o mau hálito.



NARGUILÉ

O uso de narguilé é tão prejudicial quanto cigarro e pode causar doenças gengivais, lesões bucais, câncer de boca e perda de dentes. Além disso, o compartilhamento do bocal pode transmitir doenças infectocontagiosas como herpes e hepatite C.



Hábitos nocivos e a Saúde Bucal

TABAGISMO E MACONHA

A nicotina enfraquece o sistema imunológico e dificulta a cicatrização de tecidos bucais, tornando o corpo mais vulnerável a doenças. Além disso, o uso regular do cigarro causa manchas nos dentes, mau hálito e aumenta o risco de câncer bucal.

Já a maconha reduz o fluxo salivar, o que compromete a proteção natural da cavidade bucal contra doenças bucais. Usuários de maconha também estão mais propensos a infecções fúngicas bucais, como a candidíase. É importante informar o dentista sobre o uso dessas substâncias, pois elas podem interferir no tratamento odontológico.



Hábitos nocivos e a Saúde Bucal

BEBIDAS ALCOOLICAS

O consumo excessivo de álcool, conhecido como Alcoolismo, afeta diretamente a saúde bucal, aumentando o risco de câncer bucal e agravando a doença gengival. O álcool também contribui para o mau hálito e dificulta a cicatrização de tecidos bucais. Além disso, pode ser um fator desencadeante do hábito de ranger os dentes. Os usuários de álcool devem estar atentos à saúde de sua boca e buscar acompanhamento odontológico regular.



OUTROS FATORES IMPORTANTES PARA A SAÚDE BUCAL

Neste capítulo incluímos informações amplas que você precisa saber para proteger e cuidar de sua saúde bucal.

Tópicos

- IST'S
- AFTAS
- ALIMENTAÇÃO
- ESTRESSE
- CONSULTAS AO DENTISTA

Outros fatores relacionados à saúde bucal

IST'S: INFECÇÕES SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEIS

As IST's são causadas por microrganismos e vírus transmitidos por meio de relações sexuais sem proteção. Muitas dessas doenças podem se manifestar na boca, com sinais como úlceras, placas e nódulos. Algumas IST's, como gonorreia, herpes e HPV, podem ser transmitidas por sexo oral. O uso de preservativos, tanto masculinos quanto femininos, é a melhor forma de prevenção.

AFTAS

Aftas são pequenas feridas dolorosas que surgem na boca causadas por fatores como traumas, estresse, deficiências nutricionais, alterações hormonais e problemas gastrointestinais. É importante evitar alimentos ácidos irritantes e, se necessário, procurar um dentista para lhe recomendar tratamentos específicos para aliviar a dor e acelerar a recuperação.

Outros fatores relacionados à saúde bucal

ALIMENTAÇÃO

O que você come tem um grande impacto na saúde da sua boca. Frutas, verduras e alimentos integrais são como super alimentos para os dentes, enquanto o excesso de açúcar, refrigerantes e alimentos processados podem causar problemas como cárie e doenças da gengiva. Comer de maneira saudável também é cuidar do seu sorriso!

ESTRESSE

O estresse pode transformar seu sorriso em vítima de hábitos ruins, como o bruxismo, e até provocar aftas. Encontre momentos para relaxar, praticar exercícios e fazer o que gosta – isso ajuda a manter tanto a mente quanto a boca saudáveis.

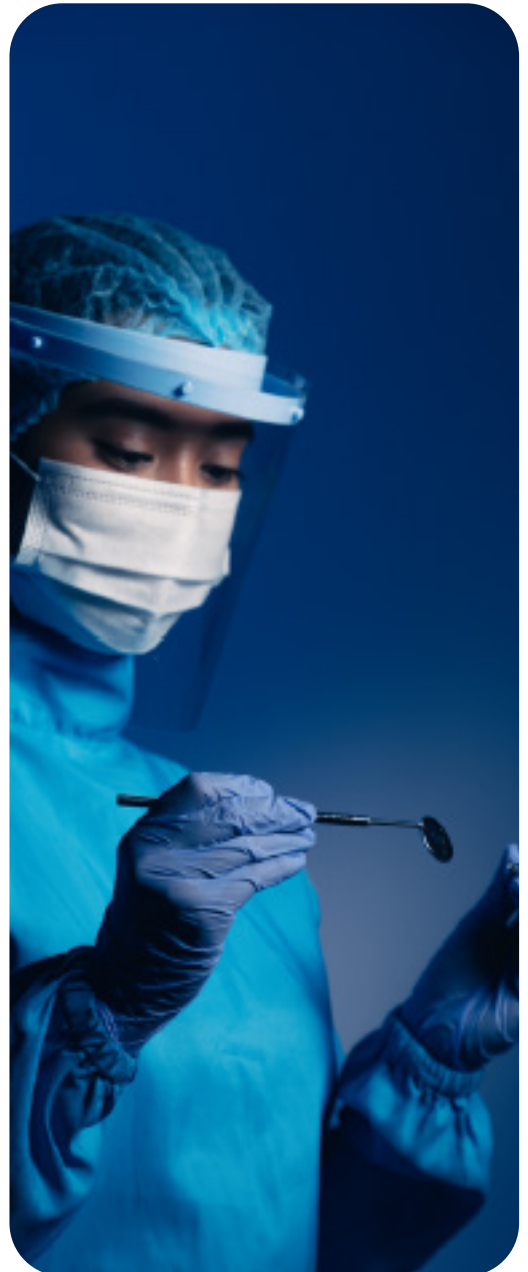
Outros fatores relacionados à saúde bucal

CONSULTAS AO DENTISTA

Manter a saúde bucal vai além da escovação diária. Consultas regulares ao dentista ajudam a prevenir doenças bucais, além de identifica-las precocemente.

Marque suas consultas preventivas a cada seis meses e celebre cada sorriso!

Não espere sentir dor para buscar ajuda. Cuide da sua saúde e garanta um corpo saudável por toda a vida!





Informações

Siga-nos no Instagram @projetonosnarede

Referências

Escaneie o QR Code para ter acesso às referências

