

VOCÊ SABIA?
10 CURIOSIDADES
sobre saúde bucal

UEPG

Universidade Estadual
de Ponta Grossa

proex

PRÓ-REITORIA DE EXTENSÃO
E ASSUNTOS CULTURAIS



VOCÊ SABIA?

- 1 O uso do enxaguante bucal não é necessário para todas as pessoas.**
- 2 Seu dente caiu? Você pode salvá-lo!**
- 3 Força na escovação não é sinônimo de limpeza.**
- 4 Alimentos doces não são os únicos que podem causar a doença da cárie.**
- 5 A escovação mais importante é a noturna.**
- 6 A língua também acumula bactérias.**
- 7 Sangramento gengival não impede a escovação.**
- 8 Problemas bucais são a principal causa do mau hálito.**
- 9 Ferida na boca que não cicatriza pode ser câncer.**
- 10 Doenças bucais interferem na saúde geral.**

O USO DO ENXAGUANTE BUCAL NÃO É NECESSÁRIO PARA TODAS AS PESSOAS



O enxaguante bucal pode ser um agente auxiliar na prevenção da doença cárie e das doenças gengivais. No entanto, o principal método para evitar essas doenças bucais é o uso correto e frequente da escova e do fio dental.

Alguns tipos de enxaguantes, a longo prazo, podem levar à mudança do paladar e à descamação da mucosa da boca, além do manchamento e escurecimento dos dentes.

A higiene bucal correta dispensa o uso de enxaguante, salvo sob orientação do seu dentista!



SEU DENTE CAIU? VOCÊ PODE SALVÁ-LO

Depois de um acidente você percebeu que seu dente permanente, ou o do seu filho, caiu. Nada de pânico!



Enxague-o em água corrente, sem esfregar, mas **NÃO** o segure pela raiz. Mantenha o dente em um copo com leite, soro fisiológico ou até sua própria saliva e procure um dentista imediatamente!

Quanto mais rápido o dente for reimplantado, maiores as chances de sucesso.

FORÇA NA ESCOVAÇÃO NÃO É SINÔNIMO DE LIMPEZA



Não é necessário comprimir excessivamente as cerdas da escova para a eliminação efetiva da placa bacteriana. O excesso de força causa abrasão (desgaste dos dentes) e recessão gengival (retração da gengiva). Nestes casos, os danos são irreversíveis.

A escova ideal possui cerdas macias, cabeça pequena e redonda e é manuseada levemente.

ALIMENTOS DOCES NÃO SÃO OS ÚNICOS QUE PODEM CAUSAR A DOENÇA DA CÁRIE

A ideia de que somente os alimentos açucarados contribuem para o desenvolvimento da cárie dentária não é correta.

A formação de placa bacteriana nos dentes é favorecida pela presença de restos de qualquer tipo de alimento na cavidade bucal.

A escovação dental deve ser realizada sempre após cada refeição, seja ela composta de alimentos doces, salgados, frutas, sucos, etc

A ESCOVAÇÃO MAIS IMPORTANTE É A NOTURNA

A produção de saliva é de aproximadamente 1ml/minuto em condições normais. Durante o sono esta produção diminui e a função protetora da saliva também.

Dessa forma, a boca fica sujeita a microrganismos que causam a doença cárie e doenças gengivais.



Para desfavorecer a ação destes microrganismos, é necessário uma higiene bucal adequada, principalmente ANTES DE DORMIR

A LÍNGUA TAMBÉM ACUMULA BACTÉRIAS

A cavidade bucal abriga mais de 700 espécies de bactérias, sendo que a língua é um local de fácil retenção desses microrganismos.

Caso não ocorra a remoção mecânica (escovação) desses agentes, eles permanecerão acumulados sobre a língua, podendo causar halitose (mau hálito) e saburra (placas esbranquiçadas sobre a língua).



Não esqueça! A escovação da língua deve ser um hábito diário.

SANGRAMENTO GENGIVAL NÃO IMPEDE A ESCOVAÇÃO



O sangramento gengival está associado principalmente à inflamação gengival (gengivite).

A gengivite indica falha no uso dos principais instrumentos de higiene

**A efetiva higienização bucal,
quando realizada com frequência,
pode facilmente eliminar o
sangramento da gengiva.**

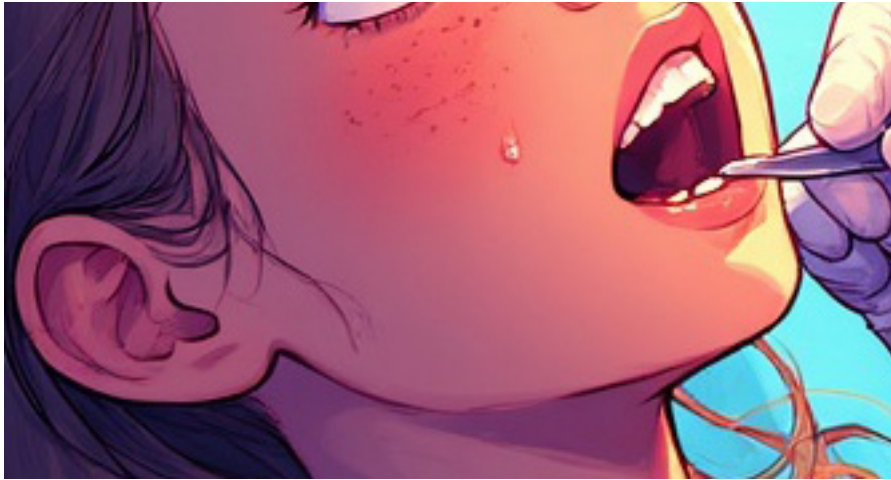
PROBLEMAS BUCAIS SÃO A PRINCIPAL CAUSA DO MAU HÁLITO

Apesar das várias causas associadas ao desenvolvimento da halitose (mau hálito) como problemas no estômago, por exemplo; na grande maioria das vezes, ela está relacionada com condições bucais: escovação inadequada, alteração na composição da saliva, doenças da boca (cárie dental e doença periodontal).

Na presença da halitose procure melhorar a qualidade e a frequência da escovação. Se o problema persistir procure um dentista assim que possível.

Lembre-se sempre de escovar a língua!

FERIDA NA BOCA QUE NÃO CICATRIZA PODE SER CÂNCER



Se você possui alguma ferida na boca há mais de duas semanas que NÃO cicatriza, procure um dentista para uma avaliação

Os principais fatores de risco para o desenvolvimento do câncer de boca são o tabagismo, alcoolismo e a exposição excessiva dos lábios ao sol.

Quando o somatório dos fatores de risco como cigarro e álcool, estão presentes juntos nos hábitos pessoais, a chance de se desenvolver o câncer bucal aumenta.

DOENÇAS BUCAIS INTERFEREM NA SAÚDE GERAL



A saúde bucal interfere radicalmente em sua qualidade de vida.

Estudos recentes confirmam a relação entre doenças que surgem na cavidade bucal e doenças desenvolvidas em outros órgãos do corpo humano, como: doenças cardiovasculares, diabetes, doenças pulmonares crônicas e até complicações na gravidez.

Visitar seu dentista regularmente e ter uma boa higiene contribuem para a manutenção da sua saúde!

CUIDE DA SUA SAÚDE



REFERÊNCIAS

RUELLAS, R.M.O. et al. REIMPLANTE DE DENTES PERMANENTES AVULSIONADOS – RELATO DE CASO. R. Un. Alfenas, Alfenas, vol. 4, p. 179- 181, 1998.

HARADA, M. A RELAÇÃO ENTRE DOENÇA BUCAL E DOENÇA SISTÊMICA: UMA ATUALIZAÇÃO PARA O EXERCÍCIO DA ODONTOLOGIA. Prev News, São Paulo, vol 12, n 4, p. 1-3, 2008.

PEREIRA, E.M.R. EVIDÊNCIAS PRELIMINARES DA EFICÁCIA DE UM ENXAGUANTE BUCAL CONTENDO 5% DE PRÓPOLIS PARA O CONTROLE DE PLACA E GENGIVITE. Dissertação de mestrado, Faculdade de Odontologia - UFMG, Belo Horizonte, 2010.

CONCEIÇÃO, M.D.C.; MAROCCHIO, L.S.; FAGUNDES, R.L. UMA NOVA TÉCNICA DE LIMPEZA DA LÍNGUA. Rev Assoc Paul Cir Dent, vol.59, n.6, p. 465- 469, 2006.

SILVEIRA, J.L.G.C.; OLIVEIRA, V.; PADILHA, W.W.N. AVALIAÇÃO DA REDUÇÃO DO ÍNDICE DE PLACA VISÍVEL E DO ÍNDICE DE SANGRAMENTO GENGIVAL EM UMA PRÁTICA DE PROMOÇÃO DE SAÚDE BUCAL COM CRIANÇAS. Pesqui Odontol Bras, vol.16, n.2, p. 169-174.

DAL RIO, A.C.C.; NICOLA, E.M.D.; TEIXEIRA, A.R.F. HALITOSE: PROPOSTA DE UM PROTOCOLO DE AVALIAÇÃO. Rev Bras Otorrinolaringol, vol.73, n.6, p. 835-842, 2007.

POMARICO, L. et al. HIGIENE BUCAL NO AMBIENTE ESCOLAR – AVALIAÇÃO DE PROFESSORAS. J Bras Odontopediatr Odontol Bebe; vol. 3, n. 14, p. 295- 299, jul./ago, 2000.

RODRIGUES, M.U. DESENVOLVIMENTO DE CÉLULA DE CARGA PARA

MEDIR FORÇA APLICADA DURANTE A ESCOVAÇÃO DENTAL. Dissertação de mestrado. Universidade Federal do Rio Grande do Sul – UFRS, Porto Alegre, 2002.

BLANES, L. TRATAMENTO DE FERIDAS. Baptista-Silva JCC, editor. Cirurgia vascular: guia ilustrado. São Paulo: 2004. Disponível em: URL: <http://www.bapbaptista.com>

SILVA, J.M.F. AVALIAÇÃO DA FREQUÊNCIA DO CONSUMO DE ALIMENTOS CARIOGÊNICOS E SUA RELAÇÃO COM A CÁRIE DENTÁRIA NUMA AMOSTRA DE CRIANÇAS. Tese de licenciatura, Universidade do Porto, Porto, Portugal, 2007.