



Cartilha de Saúde Bucal

DIRETORIA DE PLANEJAMENTO,
ASSESSORAMENTO,
MONITORAMENTO, FISCALIZAÇÃO
E CONTROLE EXTERNO

COORDENAÇÃO DE
FISCALIZAÇÃO
ESPECIALIZADA EM
SAÚDE

TCMPA
TRIBUNAL DE CONTAS DOS MUNICÍPIOS
DO ESTADO DO PARÁ



SAÚDE BUCAL



1

PASSO A PASSO
DA HIGIENE
BUCAL



2

ORIENTAÇÕES DE
HIGIENE BUCAL



3

PRINCIPAIS DOENÇAS
QUE ACOMETEM A
CAVIDADE BUCAL



IMPRIMA ESTE
MATERIAL



SAÚDE BUCAL



De acordo com a Federação Dentária Internacional (FDI), a saúde bucal é multifacetada e compreende a capacidade de sorrir, falar, saborear e ingerir os alimentos, além de transmitir emoções utilizando expressões faciais, sem desconforto ou dor.

A saúde bucal diz respeito não apenas à estética dos dentes, mas tem impacto na saúde geral do indivíduo. Uma boa saúde bucal reflete bem-estar e qualidade de vida, faz parte da dimensão social dos indivíduos e reflete na saúde do corpo.





SAÚDE BUCCAL

Fazer a higiene da boca corretamente, realizar visitas periódicas ao dentista, evitar o uso de cigarros, sejam eles eletrônicos ou não, são formas de cuidado e manutenção de uma boa saúde bucal, evitando possíveis intercorrências que a má limpeza dos dentes e da cavidade oral pode acarretar não apenas nesta região, mas também de forma sistêmica.

Para uma boa higiene bucal, é de grande importância o uso do fio dental e uma adequada escovação dos dentes e da língua, a fim de prevenir doenças bucais. Além disso, é importante ressaltar que **o uso do fio dental deve ocorrer antes da escovação.**



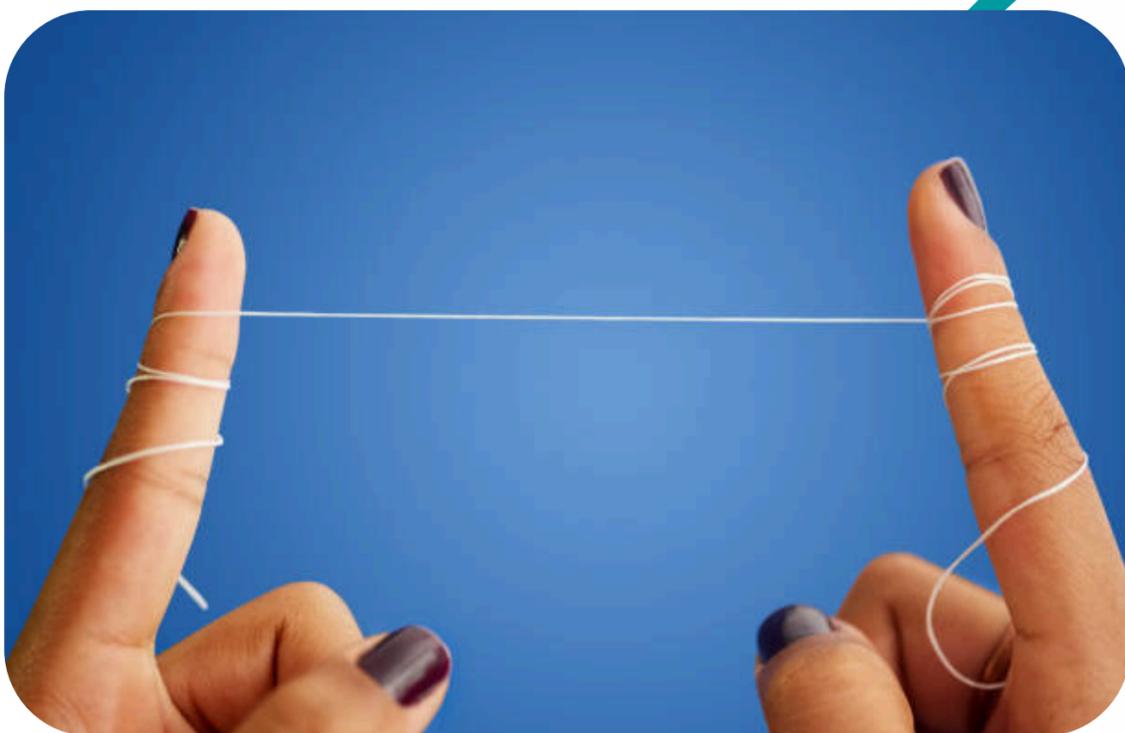


SAÚDE BUCCAL

1

PASSO A PASSO DA HIGIENE BUCCAL

COMO USAR O FIO DENTAL



USE PROXIMADAMENTE 40 CENTÍMETROS DE FIO, DEIXANDO UM PEDAÇO LIVRE ENTRE OS DEDOS.

SIGA, COM CUIDADO, AS CURVAS DOS DENTES FRICcionando O FIO DENTAL ENTRE OS DENTES E UM POUCO ALÉM DA LINHA DA GENGIVA, DELICADAMENTE.



COMO ESCOVAR OS DENTES



COM MOVIMENTOS CIRCULARES E SUAVES, ESCOVE A SUPERFÍCIE DOS DENTES VOLTADAS PARA A BOCHECHA .

COM MOVIMENTOS DE VAI E VEM, ESCOVE A SUPERFÍCIE DO DENTE QUE É USADA PARA TRITURAR (MOER) OS ALIMENTOS.



COMO ESCOVAR OS DENTES



**COM A ESCOVA
INCLINADA, ESCOVE A
SUPERFÍCIE INTERNA
DOS DENTES, NA
DIREÇÃO GENGIVA
DENTE.**

**COM
MOVIMENTOS
SUAVES, NÃO
ESQUEÇA DE
ESCOVAR A
LÍNGUA.**



QUANTAS VEZES É NECESSÁRIO REALIZAR A HIGIENE BUCAL ?

É RECOMENDADA
A ESCOVAÇÃO
NO MÍNIMO
3X AO DIA,

APÓS AS PRINCIPAIS
REFEIÇÕES (CAFÉ DA MANHÃ ,
ALMOÇO E JANTAR).

QUANTO AO USO DO FIO DENTAL.
NO MÍNIMO 1X AO DIA, APÓS O
JANTAR E/OU ANTES DE DORMIR.



OBS:
TROQUE
SUA ESCOVA DE
DENTES
A CADA 3 MESES.





SAÚDE BUCCAL

2 ORIENTAÇÕES DE HIGIENE BUCCAL

GESTANTES



A GESTAÇÃO É UM PERÍODO DE GRANDES ALTERAÇÕES HORMONAIIS, O QUE PODE LEVAR A UMA SENSIBILIDADE NAS GEN- GIVAS E, POR ESTE MOTIVO, O CUIDADO DEVE SER REDOBRADO COM UMA BOA HIGIENE ORAL, A FIM DE REMOVER TODO O BIOFILME DENTAL (PLACA BACTERIANA). **DEVE-SE CONTROLAR TAMBÉM A INGESTÃO DE ALIMENTOS RICOS EM AÇÚCAR E INICIAR O PRÉ-NATAL ODONTOLÓGICO ASSIM DA DESCOBERTA A GRAVIDEZ.**





DEVIDO ÀS NÁUSEAS, COMUNS DO PERÍODO GESTACIONAL, E UMA HIGIENE INADEQUADA, OS DENTES PODEM SOFRER EROSÃO, FAVORECENDO O MITO DE QUE A GRAVIDEZ CAUSA CÁRIE E PERDA DENTÁRIA.

PODE OCORRER TAMBÉM O SURGIMENTO DE DOENÇA PERIODONTAL, QUE PODE LEVAR AO PARTO PREMATURO E BAIXO PESO DO RECÉM-NASCIDO.

O pré natal odontológico é fundamental

JÁ QUE PERMITE À GESTANTE CONHECER A IMPORTÂNCIA DA AMAMENTAÇÃO, POIS O ATO DE AMAMENTAR, ALÉM DE FAZER O BEBÊ CRESCER SAUDÁVEL, CRIA VÍNCULO EMOCIONAL E AJUDA NO DESENVOLVIMENTO ADEQUADO DA MUSCULATURA E OSSOS DA FACE.



BEBÊS E CRIANÇAS ATÉ 7 ANOS

A HIGIENE ORAL DOS BEBÊS DEVE SE INICIAR MESMO ANTES DO NASCIMENTO DOS DENTES COM A FINALIDADE DE CRIAR HÁBITOS DE HIGIENE PARA O MESMO, DEVENDO ESTA SER FEITA COM FRALDA LIMPA OU GAZE UMEDECIDAS COM ÁGUA FILTRADA OU FERVIDA, HIGIENIZANDO BOCHECHA, GENGIVA E LÍNGUA.

CABE AO DENTISTA PRESTAR ORIENTAÇÕES A RESPEITO DO USO DE CHUPETAS, POIS O USO EM EXCESSO PODE DEIXAR OS DENTES "TORTOS", ALÉM DE PREJUDICAR A FALA, A RESPIRAÇÃO, O ATO DE ENGOLIR E O CRESCIMENTO CORRETO DOS OSSOS DA FACE.





ASSIM QUE OS DENTES
DECÍDUOS (DE LEITE)
COMEÇAREM A NASCER, A
HIGIENE DEVERÁ SER FEITA COM
UMA ESCOVA DENTAL
MASSAGEADORA (DEDEIRA) OU
ESCOVA DE DENTES
ADEQUADA PARA A IDADE
(4 A 24 MESES); NESTE
MOMENTO A QUANTIDADE
DE CREME DENTAL
DEVE SER O EQUIVALENTE
A MEIO GRÃO DE
ARROZ CRU.

**AS CRIANÇAS
MAIORES,
ENTRE 3 A 6 ANOS, DEVEM
FAZER A HIGIENE ORAL
USANDO ESCOVA MACIA,
APROPRIADA PARA A SUA
IDADE E A QUANTIDADE DE
CREME DENTAL, EQUIVALENTE
A 1 GRÃO DE ARROZ CRU,
DEVENDO SEREM ENSINADAS
A CUSPIREM DE MODO A NÃO
ENGOLIREM O CREME
DENTAL.**



QUAL A QUANTIDADE DE CREME DENTAL USAR?

0-3 ANOS

1/2 grão de
arroz



3-6 ANOS

1 grão de
arroz



**+ 6 ANOS
ATÉ A FASE
ADULTA**

1 grão de
ervilha



ADULTOS

PARA OS ADULTOS, A RECOMENDAÇÃO É O USO DE **ESCOVA DE CERDAS MACIAS E COM A CABEÇA PEQUENA** PARA QUE SE ALCANCE TODAS AS REGIÕES DOS DENTES E A QUANTIDADE DE CREME DENTAL DEVE SER O EQUIVALENTE A UM GRÃO DE ERVILHA, NÃO HAVENDO NECESSIDADE DE OCUPAR TODAS AS CERDAS DA ESCOVA COM CREME DENTAL EM EXCESSO.

OBS: ESCOVA DENTAL COM CERDAS DURAS CAUSAM DESGASTE NOS DENTES LEVANDO A SENSIBILIDADE DENTÁRIA, POIS AS MESMAS SÃO RECOMENDADAS PARA AS PRÓTESES (DENTADURAS).





PACIENTES QUE FAZEM O USO DE PRÓTESE (DENTADURA), SEJAM ELAS PARCIAIS OU TOTAIS, PRECISAM HIGIENIZÁ-LAS FORA DA BOCA, COM ESCOVA PRÓPRIA DE CERDAS MÉDIAS OU DURAS E DETERGENTE NEUTRO, E FAZER A HIGIENE ORAL COM ESCOVA MACIA, LIMPANDO TODAS AS REGIÕES DA BOCA ANTES DE COLOCAR A PRÓTESE NOVAMENTE. LEMBRANDO QUE NÃO É ACONSELHÁVEL DORMIR COM A PRÓTESE. PRODUTOS EFERVESCENTES PRÓPRIOS PARA A LIMPEZA QUÍMICA DA PRÓTESE PODEM SER INDICADOS PELO CIRURGIÃO DENTISTA.

A VISITA PERIÓDICA AO CIRURGIÃO DENTISTA É IMPORTANTE PARA AVALIAR SE A PRÓTESE PRECISA SER AJUSTADA, EVITANDO DESTA MODO, IRRITAÇÃO NA GENGIVA OU SURGIMENTO DE LESÃO CAUSADA POR PRÓTESE MAL ADAPTADA.

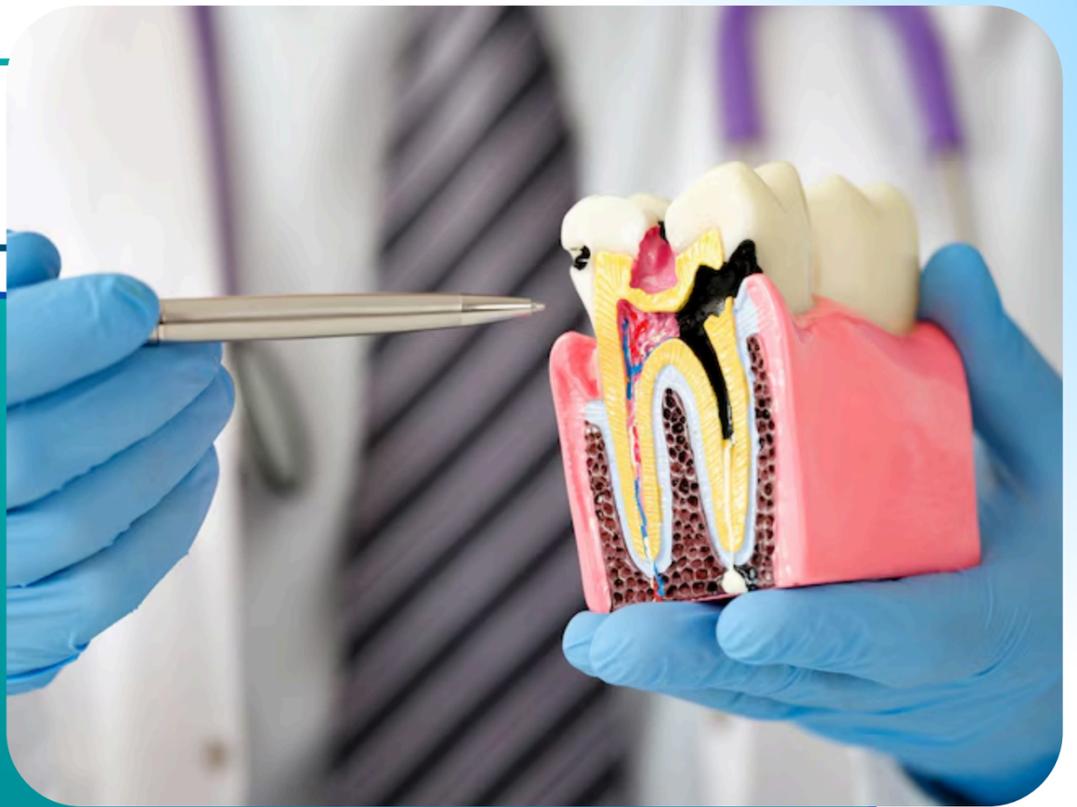




SAÚDE BUCAI

3 PRINCIPAIS DOENÇAS QUE ACOMETEM A CAVIDADE BUCAL

CÁRIE



A CÁRIE É UMA DAS
DOENÇAS MAIS
COMUNS EM TODO

O MUNDO E APESAR DOS

AVANÇOS, AINDA PERMANECE COMO UM PROBLEMA DE SAÚDE PÚBLICA. ELA É **CAUSADA POR BACTÉRIAS ESPECÍFICAS QUE ATUAM NA CAVIDADE ORAL E AS MESMAS PRODUZEM ÁCIDOS QUE DESMINERALIZAM (RETIRAM OS MINERAIS) DO DENTE**, COMEÇANDO NO ESMALTE DENTÁRIO E PODENDO AVANÇAR PARA A DENTINA QUE É A CAMADA ABAIXO DO ESMALTE E CONSEQUENTEMENTE ATINGINDO A POLPA (NERVO) DO DENTE. CONFORME A CÁRIE AVANÇA, O DENTE COMEÇA APRESENTAR SENSIBILIDADE (DOR) PRINCIPALMENTE QUANDO SE FAZ A INGESTÃO DE DOCES E ALIMENTOS FRIOS OU QUENTES.



CÁLCULO DENTAL (TÁRTARO)



OCORRE QUANDO A PLACA BACTERIANA QUE NÃO FOI REMOVIDA DA SUPERFÍCIE DENTÁRIA ACABA CALCIFICANDO (ENDURECENDO), CAUSANDO ASPEREZA NOS DENTES. A PARTIR DESTE MOMENTO, SÓ É POSSÍVEL REMOVÊ-LO NO CONSULTÓRIO ODONTOLÓGICO.

ALGUNS FATORES PODEM FAVORECER O SURGIMENTO DO CÁLCULO DENTAL COMO: HIPOSSALIVAÇÃO (DIMINUIÇÃO DA SALIVA), TABAGISMO, FATORES GENÉTICOS.

A GENGIVITE É CARACTERIZADA POR UMA INFLAMAÇÃO DA GENGIVA, QUE A DEIXA AVERMELHADA, SENSÍVEL, COM SANGRAMENTO, PRINCIPALMENTE APÓS O USO DO FIO DENTAL E ESCOVAÇÃO. **PACIENTES COM GENGIVITE PODEM AINDA APRESENTAR GOSTO RUIM NA BOCA OU MAU HÁLITO.**



PERIODONTITE

É UMA INFLAMAÇÃO CRÔNICA BACTERIANA MULTIFATORIAL QUE ACOMETE OS TECIDOS DE PROTEÇÃO E SUPORTE DOS DENTES.

É CONSIDERADA UMA DAS COMPLICAÇÕES CLÁSSICAS DA DIABETES. USUÁRIOS DO TRADICIONAL CIGARRO DE TABACO OU ELETRÔNICO TENDEM A DESENVOLVER A DOENÇA NA SUA FORMA MAIS GRAVE.



SAÚDE BUCAL E CÂNCER DE BOCA



**O CÂNCER BUCAL É UM
PROBLEMA DE SAÚDE
PÚBLICA, SENDO O ÁLCOOL
E O TABACO OS PRINCIPAIS
FATORES DE RISCO.**

**O BRASIL É O TERCEIRO PAÍS NO MUNDO COM MAIOR
ÍNDICE DE CÂNCER DE BOCA,
NO ENTANTO, O ÍNDICE DE CURA É ELEVADO QUANDO
DETECTADO PRECOCEMENTE.**

OS SINTOMAS MAIS COMUNS DE CÂNCER BUCAL SÃO:

**FERIDAS NA BOCA OU NO LÁBIO QUE NÃO CICATRIZAM,
CAROÇOS, INCHAÇOS, ÁREAS DE DORMÊNCIA,
SANGRAMENTO SEM CAUSA CONHECIDA E MANCHAS
ESBRANQUIÇADAS OU AVERMELHADAS NA PARTE INTERNA
DA BOCA OU DO LÁBIO. FERIDA NA BOCA QUE NÃO
DESAPARECE EM APROXIMADAMENTE 20 DIAS DEVE SER
AVALIADA PELO CIRURGIÃO DENTISTA.**





**ENTRE AS
DOENÇAS
PROVOCADAS
PELO TABACO,
AS PRINCIPAIS SÃO:**

HALITOSE (MAU HÁLITO); CÂNCER BUCAL (DENOMINAÇÃO QUE INCLUI OS CÂNCERES DE LÁBIO E DE CAVIDADE ORAL – MUCOSA BUCAL, GENGIVAS, PALATO DURO, LÍNGUA ORAL E ASSOALHO DA BOCA) E DOENÇA PERIODONTAL (PROCESSO INFLAMATÓRIO CRÔNICO DA GENGIVA E/OU DOS TECIDOS DE SUPORTE DOS DENTES).



**EVITAR O TABAGISMO
E O ALCOOLISMO SÃO
AS PRINCIPAIS FORMAS
DE PREVENÇÃO AO
CÂNCER DE BOCA,
ALÉM DE PROMOVER A
SAÚDE BUCAL.**

