



O nosso corpo funciona como uma máquina onde cada órgão tem seu papel. Cuidar da boca e dos dentes não é apenas uma questão de beleza, e sim de saúde.

Quando o cuidado com a boca não está adequado, microrganismos desta região podem causar doenças bucais, que, por sua vez, podem agravar as doenças cardiovasculares e diabetes.

## Higiene Bucal

### Crianças:

Antes mesmo do nascimento dos dentes, deve-se higienizar a gengiva, bochecha e língua com fralda limpa ou gaze umedecida com água filtrada ou fervida, o que vai facilitar a aceitação da limpeza dos dentes, criando hábitos de higienização no bebê.



A limpeza contínua desta forma, mesmo depois do surgimento dos primeiros dentes de leite na frente. Logo que começar a nascer os decíduos de trás, aproximadamente após um ano e meio de idade, a limpeza dos dentes e da língua deve ser feita com escova de dente pequena e macia.

Limitar a frequência de escovação a duas vezes ao dia e ensinar a criança a não engolir a espuma do creme dental.

A maioria das cáries começa pelo primeiro molar. Por isso, é importante que os pais ou responsáveis complementem a escovação dessas áreas dos dentes.

### Gestantes:

Durante a gestação, dentes, gengiva e o tipo de alimentação precisam de atenção especial. Uma higiene bucal adequada, o uso diário do fio dental, alimentação equilibrada e visitas periódicas ao dentista são medidas que ajudam a reduzir os problemas dentários que acompanham a gestação.

O "pré-natal" odontológico é importante para prevenir, diagnosticar e tratar as doenças bucais que podem comprometer a saúde da gestante e de seu bebê. Além do exame e dos cuidados odontológicos, a mãe receberá orientações sobre a higiene bucal de sua criança, importância do aleitamento materno na formação dentária e da face, conhecer os danos que podem ser causados à arcada dentária pelos hábitos de sucção da chupeta ou dedo, a relação entre a saúde bucal da mãe (e do núcleo familiar) e a futura saúde bucal do bebê.

### Idosos:

Os idosos precisam de cuidados e orientações mais específicas devido aos problemas bucais associados ao envelhecimento: boca seca (xerostomia), problemas com próteses, doença periodontal, lesões da mucosa e maior frequência de câncer bucal.

Aqueles que não usam prótese devem realizar a higiene bucal com fio dental e escova macia ou extra macia. Idosos que usam dentadura ou próteses móveis devem realizar a limpeza das mesmas após as principais refeições e a noite, quando deverão colocá-las em um recipiente fechado com água no momento em que forem dormir. Os que não têm dentes devem promover a limpeza das mucosas e gengivas de acordo com a recomendação do dentista.

23/10/2015 - Versão 00

Proibida reprodução deste material sem a devida autorização.

## Como fazer uma boa higiene bucal

- Escove os dentes todos os dias utilizando creme dental com flúor.
- Posicione a escova inclinada na direção da gengiva e faça movimentos de cima para baixo, nos dentes de cima, e de baixo para cima, nos dentes de baixo como se estivesse varrendo os dentes.



- Depois escove a parte interna de cada dente da mesma forma.
- Escove a superfície do dente que usamos para mastigar. O movimento é suave, de vaivém. A escova deve ir até os últimos dentes do fundo da boca.



- Enrole cerca de 40 cm de fio ou fita dental entre os dedos.
- Leve-o até o espaço existente entre a gengiva e o dente e pressione-o sobre o dente, puxando a sujeira até a ponta do dente.
- Passe o fio dental pelo menos duas vezes em cada um dos espaços entre os dentes, primeiro pressionando para um lado, depois para o outro.
- Ainda não acabou. Escovar a língua é muito importante, pois ela acumula restos alimentares e bactérias que provocam o mau hálito. Faça movimentos cuidadosos com a escova "varrendo" a língua da parte interna até a ponta.



## Principais problemas da boca

**Placa bacteriana:** Película viscosa e incolor formada por bactérias e restos alimentares acumulados na superfície dos dentes e na gengiva. Ela se desenvolve mais rápido com a ingestão frequente de açúcares. Se não for removida, pode causar cáries, tártaro, doenças da gengiva e mau hálito.

**Cárie:** Provocada pelos ácidos produzidos pelas bactérias da placa bacteriana quando ingerimos açúcar com frequência, podendo causar dor e desconforto. Leva a destruição progressiva dos dentes.

**Tártaro:** Crosta amarelada e endurecida sobre os dentes, devido ao acúmulo da placa bacteriana.

**Doenças da gengiva:** São causadas pelo acúmulo de placa bacteriana que leva a inflamação da gengiva, chamada de gengivite, que é percebida inicialmente pelo seu sangramento. Com o passar do tempo a doença compromete a parte interna da gengiva, atingindo o osso ao qual o dente está ligado passando a ser chamada de periodontite, que pode levar a perda do dente.

**Aftas:** Ferimentos na mucosa, de coloração branca e avermelhadas ao redor, que duram de uma a duas semanas. Não existe uma causa específica para seu aparecimento e podem ser consideradas uma alteração no sistema imunológico.