



Geovana Muniz

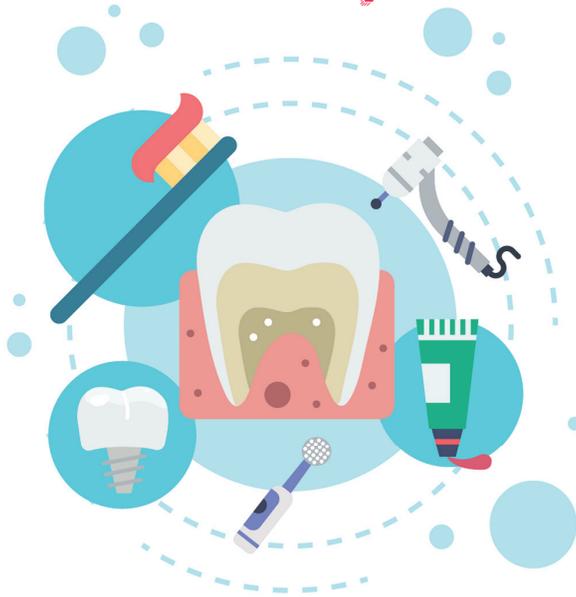


A saúde começa pela

BOCA

Higiene bucal

Apresentação



A boca é um órgão formado pelos **lábios, bochechas, língua, glândulas salivares, dentes e gengiva**; além de ser importante para a alimentação, está ligada fundamentalmente ao processo de socialização. Por meio da boca relacionamo-nos com as pessoas e com o mundo, utilizando a fala, o beijo, o prazer de saborear os alimentos e o sorriso. Problemas bucais podem causar dor, dificuldade em falar ou mastigar, ausência da escola, aparência ruim, entre outros.

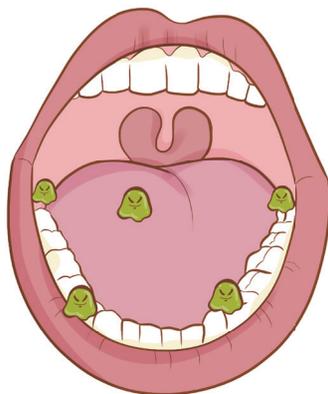
Por isso é fundamental aprender desde cedo a cuidar desse órgão com cuidado e responsabilidade, afinal dependemos dele para muitas coisas.



A afirmativa é verdadeira, afinal uma boca saudável e bem cuidada previne problemas em todo o nosso organismo. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), o conceito de saúde reside na seguinte afirmação: “A saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não consiste apenas na ausência de doença ou de enfermidade”. Então, se a saúde começa pela boca, quer dizer que para ter tudo isso, nossa boca tem que estar 100%. Precisamos cuidar não somente de todas as partes que compõem nossa boca, mas também daquilo que comemos para que tenhamos saúde na boca e em outras partes do corpo também. Boa alimentação associada a hábitos saudáveis de higiene bucal são fatores essenciais na promoção da saúde como um todo e prevenção de doenças.

Conhecer para cuidar

Se nossa saúde depende da nossa boca, precisamos conhecê-la para saber como cuidar corretamente dela. A boca é a porta de entrada de muitas doenças e quando a nossa saúde oral não está equilibrada bactérias e fungos comuns nessa região podem se proliferar e atingir outros órgãos. Quem não cuida dos dentes e gengiva maltrata o corpo inteiro.



Nossa boca é um ecossistema dentro do nosso organismo, dentro dela habitam micro-organismos que só perdem em complexidade para os nossos intestinos. São mais de 500 espécies de bactérias com mais de 50 espécies diferentes. Algumas são benéficas para nossa saúde e outras são extremamente nocivas se não forem controladas.

A boca

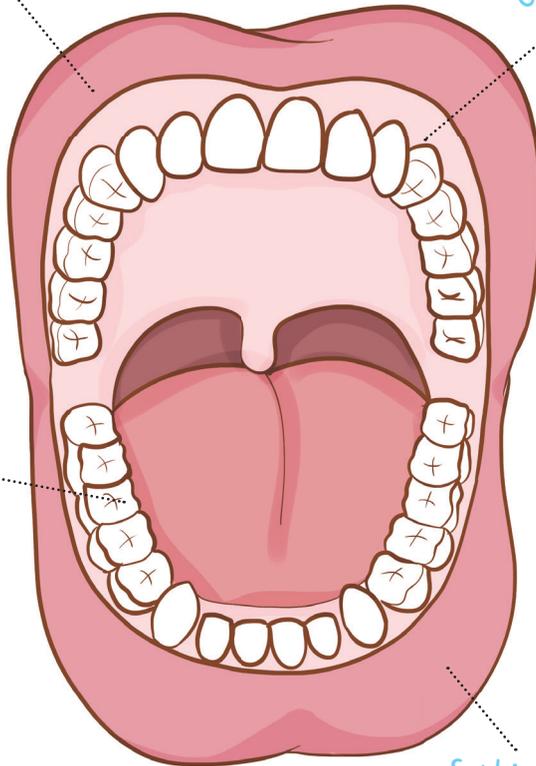
É composta por dentes, gengivas, língua, bochechas, lábios e outras estruturas que exercem funções importantes para que a pessoa possa mastigar, engolir, falar e sorrir. Quando essas estruturas funcionam corretamente, elas nos proporcionam bem-estar e saúde.

Lábio superior

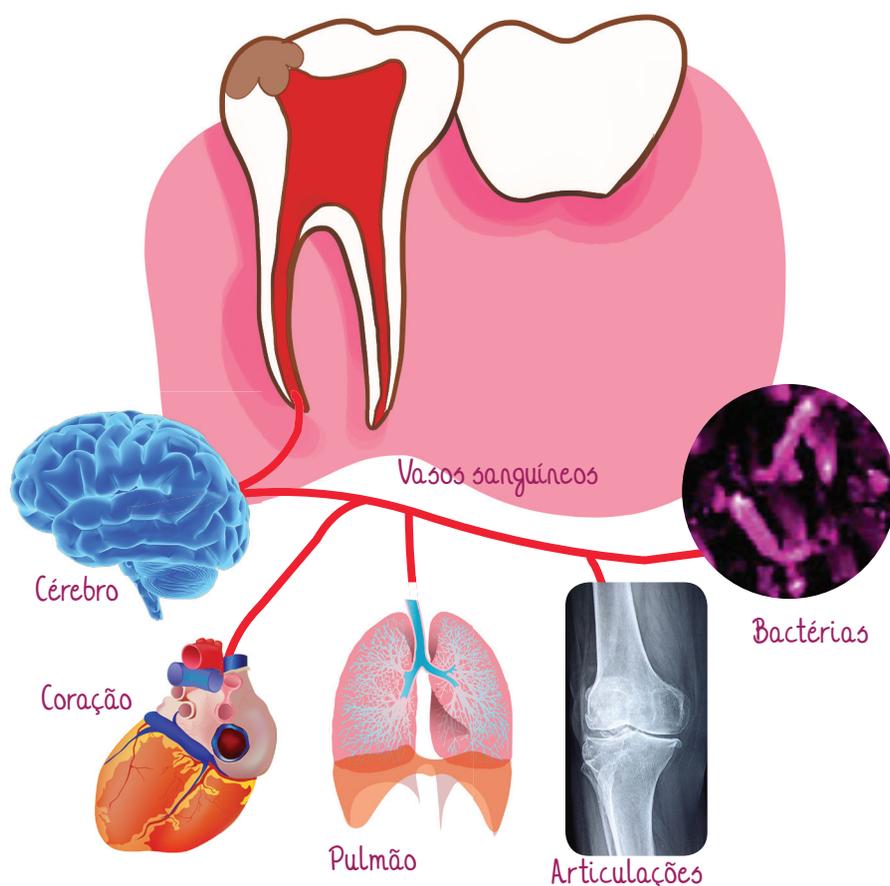
Gengiva

Dentes

Lábio inferior



Os odontólogos encontram cada vez mais vínculos entre essas bactérias e males que surgem em lugares distantes dali. A proliferação de micróbios na língua, que forma uma crosta, a saburra, pode invadir o estômago e o aparelho respiratório, ocasionando gastrites ou sinusites. Os sangramentos gengivais, por sua vez, abrem portas para germes invadirem o sangue e lançarem toxinas relacionadas a infecções nas articulações e nos rins.



Os dentes



Boca sadia



Sinais de problemas

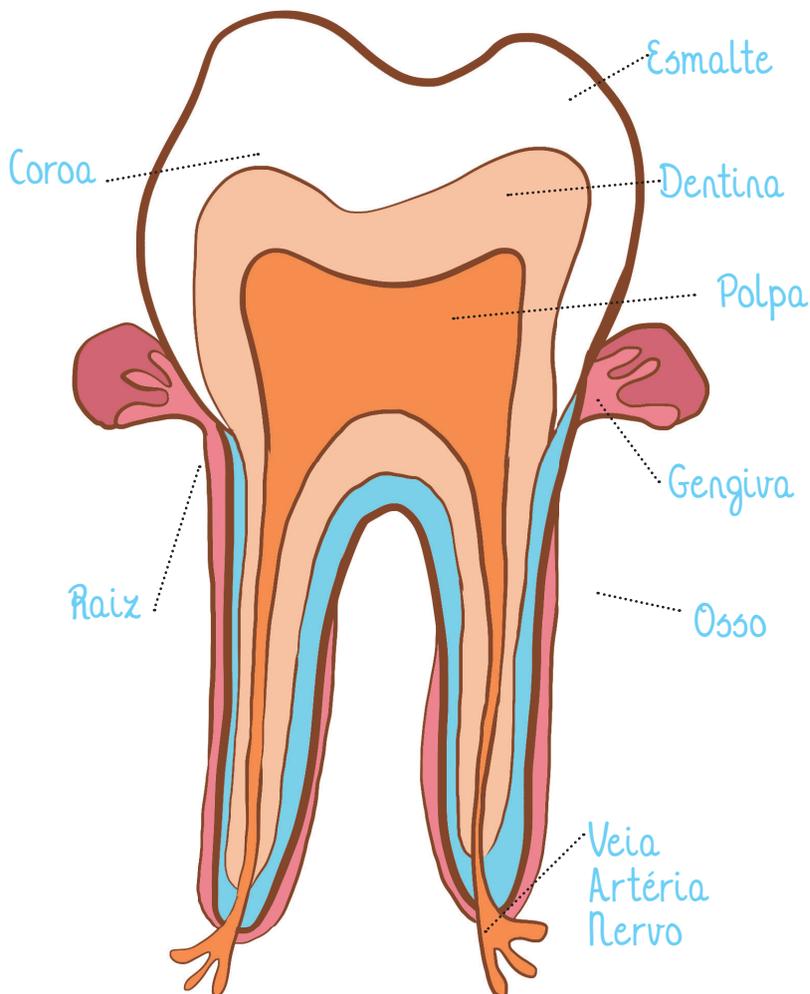
Os dentes são estruturas rígidas e ricas em cálcio, presas aos maxilares, eles exercem como função principal a mastigação, mas auxiliam também na fala e proteção da boca. Para termos uma boca sadia precisamos de dentes sadios, para cuidar bem de nossos dentes é preciso conhecê-los.

Anatomia do dente

Apesar das diferenças existentes entre os dentes, todos apresentam duas partes principais: raiz e coroa. A raiz é a parte que está inserida nos ossos, enquanto a coroa é a parte exposta.

Estrutura do dente

O esmalte é a região mais externa e compacta do dente. Sob ele está a dentina e a câmara pulpar. O cemento reveste a raiz, ele se insere no ligamento que prende a raiz no osso. A raiz é a região onde se encerra o dente e é onde se inserem os vasos sanguíneos e nervos.



Vamos conhecer melhor cada parte e estrutura que formam nossa boca e dentes:

Incisivos

Formados pelos dentes frontais afiados e bordas finas, em forma de cinzel (quatro superiores, quatro inferiores) são utilizados para prender e cortar alimentos.



Caninos

Por vezes chamados presas, esses dentes possuem a forma pontuda e são utilizados para rasgar e segurar alimentos, são 2 superiores e 2 inferiores.

Pré-molares

Esses dentes possuem duas cúspides pontudas em sua superfície de mordida. Os pré-molares servem para esmagar, triturar e rasgar alimentos, são 4 superiores e 4 inferiores.



Molares

Utilizados para moer e mastigar alimentos, esses dentes possuem várias cúspides na superfície de mordida para exercer o processo mastigatório, são 6 superiores e 6 inferiores.



Coroa

Essa é a parte superior do dente e a única parte que você consegue ver normalmente. A forma da coroa determina a função do dente. Por exemplo, os dentes frontais são afiados e com forma de cinzel para cortar, enquanto molares possuem superfícies planas para moer e mastigar.



Gengiva

É o tecido mole que reveste e protege os dentes. Sem escovação adequada e uso apropriado do fio dental, a placa bacteriana pode se acumular na gengiva, e causar gengivite, doença periodontal e cárie.

Raiz

Equivale a dois terços do dente e está envolvida por osso, servindo de alicerce para manter o dente no lugar.



Esmalte

O esmalte é a parte externa e mais resistente do dente, que possui o tecido mais mineralizado do corpo. Pode ser danificado por cárie caso o dente não seja higienizado apropriadamente.

Dentina

A camada do dente abaixo do esmalte. Se a cárie atravessar o esmalte, ela, em seguida, atacará a dentina, onde milhões de microtubos ligam-se diretamente à polpa do dente.

Polpa

O tecido mole encontrado no interior de todos os dentes, a polpa dental, é formada por nervos e vasos sanguíneos. Caso a cárie atinja a polpa, você sentirá muita dor e um procedimento chamado de tratamento de canal pode ser necessário.

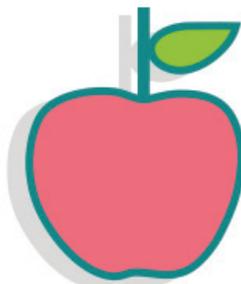


Funções dos dentes

Os dentes Incisivos: têm a função de cortar e apreender os alimentos, são em número de 8 nos seres humanos. (4 na arcada superior e 4 na arcada inferior).

Os caninos, também conhecidos como presas, têm a função de perfurar e rasgar os alimentos. São em número de 4 numa dentição completa. (2 na arcada superior e 2 na arcada inferior).

Os dentes pré-molares e molares têm por função a trituração dos alimentos. No adulto que possui dentição completa são encontrados 8 dentes pré-molares e 12 molares.





OS DENTES DECÍDUOS COMEÇAM A SE FORMAR A PARTIR DA SEXTA SEMANA DE VIDA INTRAUTERINA E OS DENTES PERMANENTES, A PARTIR DO QUINTO MÊS DE VIDA INTRAUTERINA. POR ISSO QUE CONDIÇÕES DESFAVORÁVEIS DURANTE A GESTAÇÃO, COMO O USO DE MEDICAMENTOS, INFECÇÕES, DEFICIÊNCIAS NUTRICIONAIS, ENTRE OUTROS, PODEM ACARRETAR PROBLEMAS.



Primeira dentição

A primeira infância (de 0 a 36 meses de idade) é o período em que se dá a erupção dos dentes decíduos (“de leite”), eles que exercerão a função de mastigação, e auxiliarão nas funções de respiração, fala, e deglutição durante a infância. Eles realmente são temporários, porém nem por isto devem ser descuidados. A partir do sexto mês de vida do bebê já fora da barriga da mãe, inicia-se o processo de erupção dentária, sendo os incisivos inferiores os primeiros dentes a nascer. Seguem a sequência:

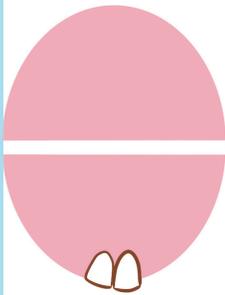
- **os incisivos centrais e laterais superiores**, com oito meses;
- **os primeiros molares superiores e inferiores** aparecem com 16 meses de vida;
- **os caninos inferiores e superiores** irrompem aos 18 meses e 20 meses;
- **os segundos molares inferiores** seguidos pelos segundos molares superiores, aos 29 meses;

-Desta forma, aos 36 meses de vida, o processo de erupção da dentição decídua estará completo e as crianças terão 20 dentes na boca, isto é, oito incisivos, quatro caninos e oito molares. Variações nesse tempo nem sempre representam uma manifestação patológica, e os desvios de 3 a 4 meses são limites considerados normais.

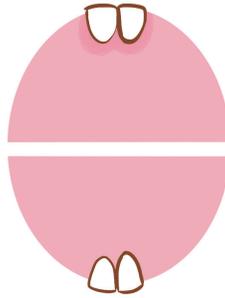


Por que a amamentação natural é importante para o desenvolvimento da dentição do bebê?

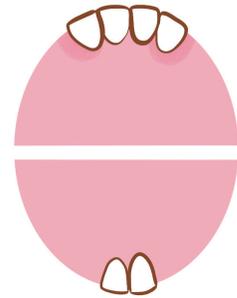
A SUCÇÃO DO SEIO É UM EXERCÍCIO IMPORTANTE PARA O DESENVOLVIMENTO DA BOCA (ARCOS DENTÁRIOS) E PARA CRIAR HÁBITOS CORRETOS DE DEGLUTIÇÃO (ENGOLIR). NO PRIMEIRO SEMESTRE DE VIDA DO BEBÊ, O LEITE É ESSENCIAL E O IDEAL É PRODUZIDO PELA MÃE, POIS CONTÉM TUDO O QUE O BEBÊ E SEUS DENTES PRECISAM, NA MEDIDA E TEMPERATURA EXATAS, INCLUSIVE ANTICORPOS RESPONSÁVEIS PELA DEFESA DO ORGANISMO. QUANDO O BEBÊ UTILIZA A MAMADEIRA, A SUCÇÃO QUE ELE FAZ É DIFERENTE DA REALIZADA DURANTE A AMAMENTAÇÃO, E PODE CAUSAR FUTUROS PROBLEMAS NA CAVIDADE ORAL, PRINCIPALMENTE DE DESORDENS DENTÁRIAS. A AMAMENTAÇÃO AINDA SIGNIFICA PARA A CRIANÇA MOTIVO DE SATISFAÇÃO, PRAZER E SEGURANÇA, IMPORTANTES PARA UM BOM EQUILÍBRIO EMOCIONAL NO FUTURO.



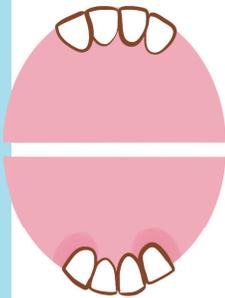
6-9 meses



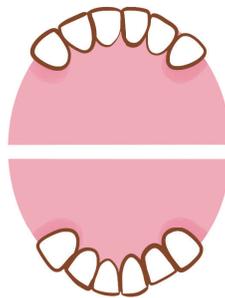
9-10 meses



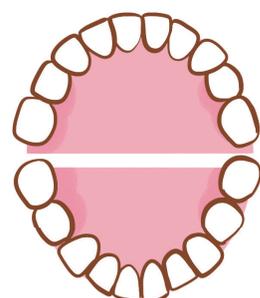
10-11 meses



11-12 meses



12-14 meses



14-24 meses

Mas, se os dentes de leite são temporários, por que é importante cuidar deles?

Os dentes de leite são importantes porque eles preparam o caminho (guia) para o nascimento dos dentes permanentes, mantendo em equilíbrio harmônico entre o crescimento de dentes, ossos e músculos. Sua presença proporciona uma mastigação e deglutição adequadas dos alimentos e consequente digestão.

Além disso, um dente de leite comprometido seriamente por um processo de cárie poderá levar a uma infecção, acarretando a má-formação do dente permanente (além da dor que pode causar à criança). Crianças esteticamente comprometidas podem apresentar dificuldade de comunicação e integração social.



1. Entre 6 e 8 meses

Dois incisivos inferiores centrais

2. Por volta dos 8 meses

Dois incisivos superiores centrais

3. Entre 8 e 12 meses

Dois incisivos superiores laterais

4. Entre 10 e 12 meses

Dois incisivos inferiores laterais

5. Entre os 14 e 20 meses

Quatro primeiros molares

6. Entre 18 e 24 meses

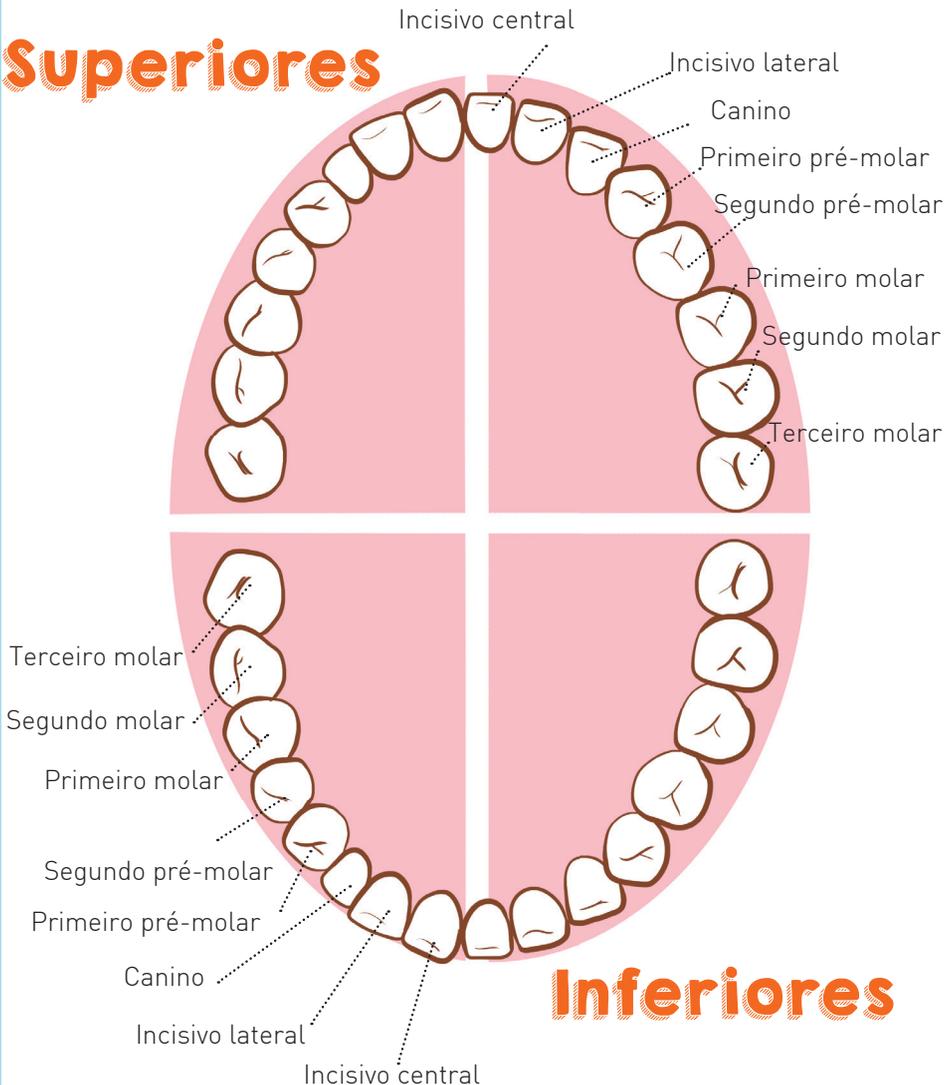
Quatro caninos

7. Entre os 2 e 3 anos

Quatro segundos molares

Dentes permanentes

Superiores



Inferiores

O primeiro molar permanente nasce atrás do último dente de leite e, muitas vezes, não é percebido pelos responsáveis ou até mesmo confundido com os decíduos, isso ocorre aos 6 anos de idade.

Troca dos dentes

Os primeiros dentinhos começam a cair de forma natural por volta dos 6 anos de idade, pela mesma ordem que surgiram. Dessa forma, é comum que os primeiros dentes a cair sejam os dentes da frente, já que esses são os primeiros dentes a aparecer na maior parte das crianças, após a queda do dente de leite o mais comum é que o dente permanente nasça em até 3 meses.

Com a presença de um maior número de dentes, o cuidado com a higienização deve ser redobrado ficando atento para que todos sejam limpos e devidamente cuidados, afinal esses agora serão para sempre.

Você sabia?



CRIANÇAS QUE FREQUENTAM O DENTISTA DESDE PEQUENAS APRESENTAM MENOS CÁRIES E, PRINCIPALMENTE, NÃO SENTEM MEDO, POIS NORMALMENTE NÃO PASSARAM POR EPISÓDIOS DE DOR. A ÉPOCA DAS TROCAS DENTÁRIAS DEVE SER ACOMPANHADA PELO DENTISTA, PARA QUE QUALQUER ALTERAÇÃO SEJA DETECTADA E TRATADA PRECOCEMENTE.



Cuidados e higienização

Assim que o primeiro dente apontar na boca, após cada alimentação, a mãe deve passar, no local, fralda de algodão ou gaze seca ou umedecida em água filtrada ou, ainda, uma dedeira. Quando nascerem os primeiros molares (os do “fundão”), por volta dos 14 meses, é obrigatório a introdução da escova de acordo com a indicação da idade na embalagem, pois esses dentes têm sulcos, que não são devidamente limpos de outra forma. O uso do creme dental também deve ter início nessa fase, segundo a Sociedade Brasileira de Odontopediatria, não há controvérsias sobre o uso dessa substância antes dos 3 anos, já que ela é um fator fundamental para a prevenção da cárie. Mas

deve-se conversar sobre a frequência e a quantidade adequadas. O indicado é o equivalente ao tamanho de um grão de arroz e, depois de três anos, de uma ervilha.

Uma boa saúde bucal é importante para o seu bem-estar em geral, o cuidado preventivo diário, incluindo escovação e uso apropriado de fio dental, ajuda a prevenir os problemas antes que se desenvolvam e é muito menos doloroso, caro e preocupante do que lidar com uma doença depois que ela se instale.



O QUE FAZER?

Traumatismos Dentários

Cortes e Sangramentos: diante do traumatismo que ocorre nos dentes, pode causar corte e sangramento. Primeiro, mantenha-se calmo, reduza o sangramento comprimindo o local com gaze, procure o dentista ou pronto-socorro mais próximo.



Dentes Fraturados: recolha o pedaço do dente fraturado, coloque no soro fisiológico e procure imediatamente o dentista. Esse pedaço poderá ser reposicionado através de restauração conservadora.

Perda total de um dente: no caso de avulsão (quando o dente sair da boca), a mãe deve lavar o dente segurando pela coroa, tentar colocá-lo no lugar, se não conseguir coloque no soro fisiológico ou leite e procurar imediatamente o dentista..

Intrusão do Dente: quando o dente entra dentro da gengiva. Nesse caso leve a criança ao dentista para descartar uma lesão no dente permanente que se forma dentro do osso.

Mudança de cor no dente traumatizado: pode ocorrer, após 2 (dois) ou 3 (três) dias após o acidente. Nos dentes permanentes e de leite pode significar perda de vitalidade, sendo necessário tratamento de canal. O dentista deve ser consultado e fazer o devido acompanhamento.



Escovação correta

Para escovar os dentes, é preciso seguir algumas regras que garantem a remoção de resíduos e placas bacterianas. Lembrando que a escova de dentes é um objeto individual, que deve ser trocado em um intervalo de dois a três meses e o recomendado é usar as mais macias.

ESCOVE DELICADAMENTE AS PARTES INTERNAS, EXTERNAS E DE MASTIGAÇÃO DE CADA DENTE COM MOVIMENTOS CURTOS DE TRÁS PARA FRENTE.

COLOQUE A ESCOVA EM UM ÂNGULO DE 45 GRAUS EM RELAÇÃO À GENGIVA. MOVIMENTE A ESCOVA, AFASTANDO-A DA GENGIVA.

COM CUIDADO, ESCOVE A LÍNGUA PARA REMOVER BACTÉRIAS E PURIFICAR O HÁLITO.



Cuidados com a escova de dente



Após escovar os dentes, devemos lavar bem e agitá-la, de modo a deixá-la o mais seca possível e guardá-la em pé, o que contribui para que ela seque melhor. Devemos trocar nossas escovas a cada dois a três meses, pois, ao longo do tempo, as cerdas começam a se deformar, tornando a escovação menos eficaz. Além disso, as

escovas são meios muito favoráveis à proliferação de fungos, bactérias e outros micro-organismos, então seu uso por muito tempo favorece que esses seres se multipliquem.

Como usar o Fio Dental corretamente



Na maioria das vezes, a escovação, por mais bem feita que seja não consegue remover a placa bacteriana e os resíduos alimentares, principalmente entre os dentes, onde o acesso com a escova é impossível e onde também as cáries acabam se instalando.

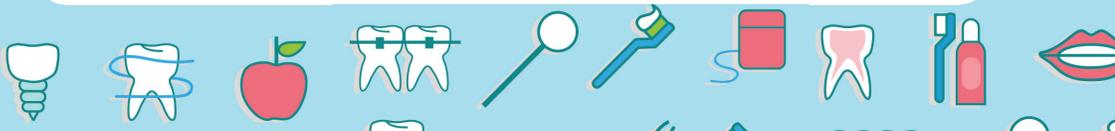


USE APROXIMADAMENTE 40 CENTÍMETROS DE FIO, DEIXANDO UM PEDAÇO LIVRE ENTRE OS DEDOS.



SIGA, COM CUIDADO, AS CURVAS DOS DENTES.

ASSEGURE-SE DE LIMPAR ALÉM DA LINHA DA GENGIVA, MAS NÃO FORCE DEMASIADO O FIO CONTRA A GENGIVA.



Itens da higiene bucal

Escova

Deve ter, preferencialmente, cabeça pequena (para alcançar mais facilmente todas as áreas da boca, como os dentes posteriores), cerdas macias e tufos concentrados e do mesmo tamanho.



Creme dental

Há diversos tipos, cujos fabricantes dizem ter uma ação benéfica relativa aos problemas das gengivas. Alguns têm substâncias antissépticas, que combatem o desenvolvimento de bactérias;

Enxaguatórios bucais

Não substituem a escovação, mesmo que alguns contenham substâncias que combatam a placa bacteriana (clorexidina, hexetidina ou triclosan). A maioria destes produtos causa efeitos secundários, como o escurecimento dos dentes e irritação da mucosa. Os enxaguatórios não devem ter álcool. Além disso, não são indicados para todas as pessoas.

Fio dental

Enrole cerca de 40 centímetros em volta do dedo médio, segurando-o entre o polegar e o indicador das duas mãos. Deslize-o levemente para cima e para baixo, entre os dentes; Escorregue o fio ao redor da base de cada dente, ultrapassando a linha de junção do dente com a gengiva. Nunca o force contra a gengiva, para evitar feri-la.



Principais doenças bucais

O sorriso é a moldura do rosto! Portanto, um dente amarelado ou manchado, por exemplo, pode acabar com nossa vontade de sorrir e, com isso, nossa autoestima vai sendo minada a cada dia. Além do mais é através da nossa boca que provemos a devida nutrição do nosso organismo. Vamos conhecer as doenças dentárias mais comuns no Brasil e aprender como evitá-las:

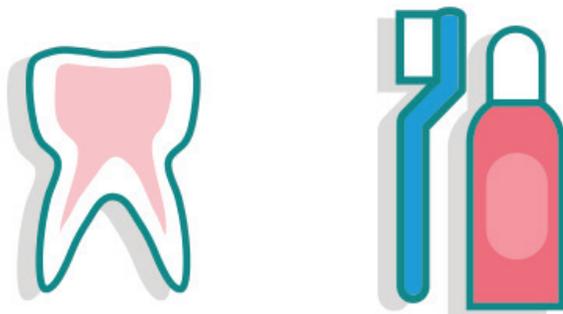
Placa bacteriana:

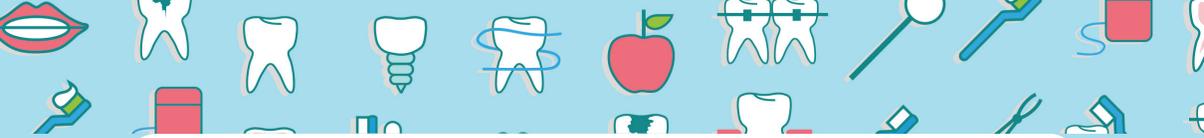
Também denominada de biofilme dental pelos profissionais de odontologia, a placa bacteriana é uma película viscosa e incolor formada por bactérias e restos alimentares acumulados na superfície dos dentes e na gengiva. Ela se desenvolve mais rápido com a ingestão frequente de açúcares. Se não for removida, pode causar cáries, cálculo dentário, doenças da gengiva e mau hálito. Todas as pessoas têm placa bacteriana.

Seu dentista, seu pai, sua mãe, quem sempre vai ao dentista e quem nunca foi, quem tem dentes, e até mesmo quem usa dentadura. A placa se forma em todas as pessoas, mas somente causará problema naquelas que permanecerem com a placa por muito tempo.

Cárie

A cárie é uma das doenças dentárias mais comuns no Brasil e, também, no mundo. Caracteriza-se pela destruição das estruturas calcificadas dos dentes (esmalte, dentina e cimento). Elas surgem a partir dos resíduos de alimentos que permanecem em contato com os dentes, atraindo bactérias e causando produção de ácidos que podem destruir as estruturas dos dentes. A cárie é silenciosa e causa destruição progressiva dos dentes e pode causar dor e desconforto.





Felizmente, o tratamento da cárie é muito simples em seus estágios iniciais, pois uma restauração é suficiente para resolver grande parte dos casos. Em situações mais graves, quando a pessoa adiou bastante a ida ao dentista, além de uma dor terrível, ela poderá ter de se submeter a um tratamento mais complexo — o famoso canal — ou mesmo extrair o dente.

A prevenção, neste caso, não é nada complexa, basta escovar os dentes de maneira eficaz e correta 3 vezes ao dia.

Doenças gengivais

Cálculo dentário ou tártaro

Quando a placa bacteriana não é removida totalmente, através de uma correta escovação, ela pode calcificar e forma uma espécie de crosta amarelada e endurecida sobre os dentes, se não for tratada, pode provocar manchas nos dentes, formação de cáries, gengivite e mau hálito. Para evitar a formação do tártaro é preciso escovar bem os dentes e usar o fio dental entre todos os dentes diariamente. E para potencializar a prevenção, uma alimentação correta, rica em minerais é fundamental.





SE LIGA!

Autoexame

Além de ir periodicamente ao dentista, você também pode e deve fazer autoexame. Fique atento a:

- Sangramento;
- Vermelhidão nas gengivas ou manchas esbranquiçadas;
- Lesões nas gengivas ou lábios que nunca cicatrizem;
- Dentes com mobilidade;
- Gânglios inchados (“ínguas”) ao redor do pescoço e na base da mandíbula;
- Aftas que persistam mais de 14 dias;
- Gengivas amolecidas;
- Retração da gengiva.

Se notar quaisquer sintomas desses, relate-os ao dentista.



O MAU HÁLITO, QUE É UM ODORES DESAGRADÁVEL EXALADO PELA BOCA, EM 90% DOS CASOS TEM SUA ORIGEM NA PRÓPRIA BOCA.

AS CAUSAS SÃO: ACÚMULO DE SABURRA NA LÍNGUA, DENTES CARIADOS, PERIODONTITE, GENGIVITE E PLACA BACTERIANA. OS OUTROS 10% PODEM ESTAR LIGADOS A DOENÇAS COMO DIABETES, PROBLEMAS GÁSTRICOS E RESPIRATÓRIOS. QUEM TEM MAU HÁLITO GERALMENTE NÃO SABE QUE É PORTADOR DESSE PROBLEMA, POIS SEU ORGANISMO TEM A CAPACIDADE DE "SE ACOSTUMAR" COM SEUS PRÓPRIOS ODORES E SÃO POUQUÍSSIMAS AS PESSOAS QUE TEM A CORAGEM DE REVELAR AO COLEGA QUE ELE PRECISA SE TRATAR DESSE INCONVENIENTE ! É IMPORTANTE QUE TENHAMOS

AMIGOS SINCEROS E MESMO NA FAMÍLIA POSSA HAVER COMUNICAÇÃO PARA QUE, SEMPRE QUE APARECER A HALITOSE, SEJA RESOLVIDO O MAIS RÁPIDO POSSÍVEL.

Periodontite



Quando a placa bacteriana não é removida regularmente, ela se acumula nos dentes e afeta a gengiva, chegando ao tecido gengival e até mesmo ao osso que suporta a dentição. Essas doenças gengivais podem aparecer em três estágios diferentes, são eles:

Gengivite

É a inflamação inicial da gengiva e é causada por toxinas liberadas pela placa bacteriana acumulada nos dentes. O sintoma mais comum da gengivite são as gengivas inchadas, vermelhas e sangramento ao realizar a escovação.



Periodontite

Quando a gengivite não é tratada surge a periodontite, a inflamação das gengivas aumenta e atingem os ossos e as fibras que dão sustentação aos dentes. A gengiva recua e forma uma espécie de bolsa entre os dentes, onde bactérias passam a alojar-se



Periodontite avançada

Esse é o estágio final da doença, as bactérias alojadas na gengiva entra em combate com o sistema imunológico, destruindo os ossos e as fibras que sustentam os dentes, tornando-os móveis, tendo assim que serem removidos.



Tratamento e Prevenção

O tratamento e prevenção para esse tipo de doença bucal é muito simples quando estão nos seus estágios iniciais, ela pode ser resolvida com uma boa higiene bucal, incluindo a escovação correta e o uso do fio dental. Caso a placa já esteja em estágio de tártaro será necessário a destartatização, que é realizada pelo dentista.



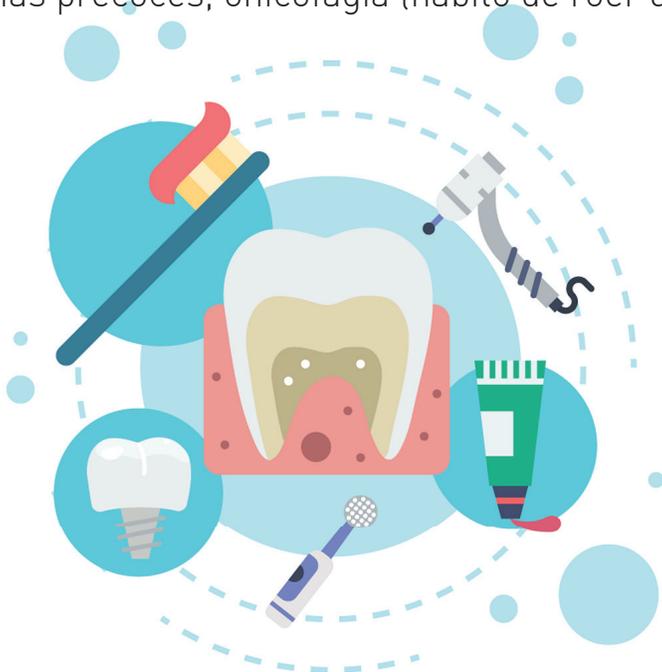


BRUXISMO... EU?

Esse transtorno incomoda mais do que possa parecer: ranger ou apertar os dentes enquanto dorme, além de prejudicar o sono, pode rachar ou desgastar o esmalte dentário. O bruxismo noturno é mais conhecido, mas o distúrbio também pode se manifestar durante o dia. Nesse caso, o transtorno se caracteriza por atividade semivoluntária da mandíbula de apertar os dentes. Tanto o bruxismo noturno quanto o diurno podem ser provocados por causas médicas, clínicas ou psiquiátricas, caberá ao dentista identificar os motivos do distúrbio e propor tratamentos. Dentre eles, relaxantes musculares, terapia comportamental, placas oclusiais de acrílico ou silicone. Para se prevenir, pratique exercícios.

Oclusopatias

Consistem em alterações do crescimento e desenvolvimento dos ossos maxilares, produzindo problemas estéticos nos dentes e/ou face e problemas funcionais em termos de oclusão e mastigação. Fatores hereditários: desarmonias de bases ósseas, anodontias (ausência de dentes), dentes supra-numerários, anomalias de forma dentária, anomalias de tamanho dentário, muito em decorrência da miscigenação. Fatores ambientais: hábitos de sucção, respiração bucal, deglutição atípica, tipos de alimentação, formas de aleitamento, lesões de cárie extensas, perdas dentárias precoces, onicofagia (hábito de roer unhas).



Lesões bucais

Devemos aproveitar os momentos da escovação dos dentes para observar se existem lesões (manchas, caroços, inchaços, placas esbranquiçadas ou avermelhadas, feridas), principalmente na língua, bochecha, lábios, céu da boca, embaixo da língua ou na garganta.

Principais lesões:

Afta

Apresenta-se é causada por vírus , que têm como principais características uma queimação intensa ao ser tocada, além de surgir e desaparecer periodicamente, e em intervalos que podem ser de até 30 dias.

Herpes

O herpes simples também pode ser acompanhado por sintomas, como: dor no local, queimação, coceira, entre outros. A transmissão geralmente se dá pelo contato com saliva, e especialmente pelo compartilhamento de talheres, copos e beijos. Forma-se pequenas bolhas que se ao romperem aparece ulcerações que desaparecem entre 7 a 14 dias.

Leucoplasia

Trata-se de uma lesão indolor e é uma das lesões bucais que merecem mais atenção pelo fato de que entre 5 e 7% dos casos evoluem para um quadro de câncer bucal, geralmente sua incidência se dá em indivíduos do sexo masculino e fumantes. Apesar de preocupante, pode regredir facilmente, a partir da mudança de hábitos e da adoção de um estilo de vida saudável, uma boa higiene oral e visitas regulares ao dentista.

Candidíase

A candidíase (ou “sapinho”) é considerada uma das lesões bucais mais comuns, pertence à categoria das “lesões brancas”, e é provocada por um fungo *Candida Albicans*, por estar presente na cavidade bucal da metade dos indivíduos, é uma das lesões orais mais recorrentes, potencializadas por uma higiene oral precária, próteses contaminadas por fungos, uso de medicamentos imunossupressores, quimioterapia, diabetes, gravidez, entre outras situações que podem causar queda da resistência imunológica.



Principais fatores de risco para o câncer de boca:

Cigarros;
Bebida alcoólica;
Exposição frequente ao sol, sem usar protetor
(para os casos de câncer de lábio); Próteses
mal adaptadas que causam lesões.

Alimentação saudável X Saúde bucal



A boa alimentação não interfere somente na saúde geral, mas também na saúde dos dentes e gengivas, por isso precisamos cuidar com nossa alimentação para que os dentes sejam saudáveis.

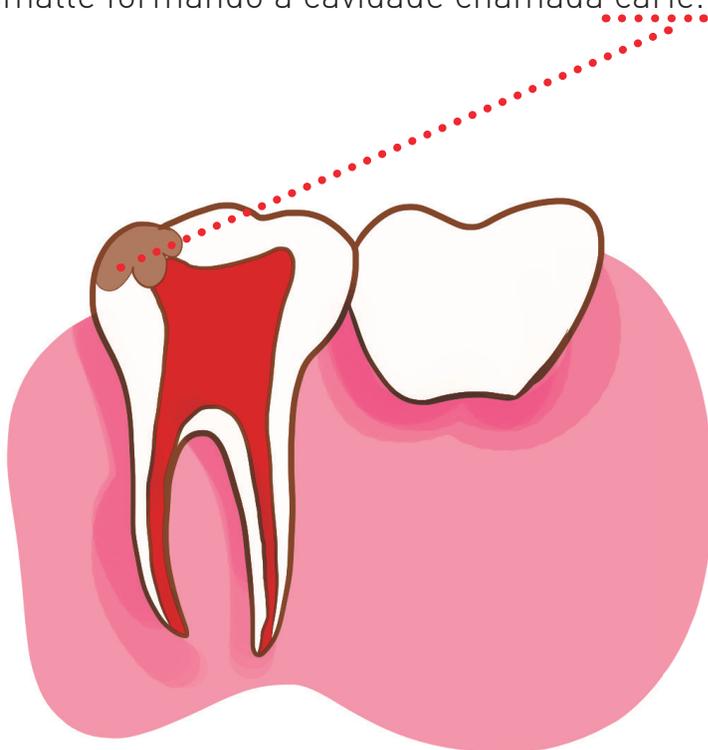
O vilão dos dentes

O açúcar é o grande vilão.



Sabemos que na maioria dos alimentos encontramos a glicose nas suas mais variadas apresentações, mas quem

realmente causa danos terríveis nos nossos dentes é a sacarose, tipo de açúcar presentes em alimentos como refrigerantes, sucos artificiais, doces (balas, chicletes, chocolates, pirulito...), açúcar de mesa, e todos aqueles alimentos em que é acrescentado no preparo. As bactérias fermentam esse açúcar transformando-o em um ácido que desmineralizará o esmalte formando a cavidade chamada cárie.



Os mocinhos da boa alimentação

Cálcio - Mineral muito importante para a construção e manutenção de ossos e dentes fortes. É encontrado no leite, queijos, iogurte, coalhada, brócolis, couve-manteiga, folhas de beterraba, peixes.



Vitamina A - Vegetais verde-escuros como brócolis, couve, espinafre, rúcula e almeirão são boas fontes desta vitamina que é necessária para o tecido epitelial, responsável pelo esmalte dos nossos dentes.

Vitamina B e ferro - Importantes para saúde das gengivas. Encontramos em feijão, lentilha, ervilha, farelo de trigo, arroz integral, além de serem boas fontes de fibras.

Vitamina C - Presente em frutas como goiaba, laranja, kiwi, acerola e caju. Protegem o tecido das gengivas contra lesões e ajudam na cicatrização, como no ferimento ocasionado por um fio dental.



Vitamina D - Ajuda na fixação do cálcio. Está presente na gema de ovo, peixes, leite e derivados.

Ingestão de Água: O consumo de água além de ser essencial para manter o equilíbrio do organismo humano através de suas funções vitais, sua ingestão também contribui para a limpeza da arcada dentária dos indivíduos evitando com isso o problema de cárie.

Você tem cuidado da saúde
da sua boca?



TESTE

Responda sim ou não às perguntas a seguir:

Você escova seus dentes pelo menos três vezes por dia,
após as principais refeições?

SIM () NÃO ()

Você usa o fio dental depois de cada escovação?

SIM () NÃO ()

Você também escova sua língua quando escova seus
dentes?

SIM () NÃO ()

Você visita seu dentista de seis em seis meses?

SIM () NÃO ()

Troca de escova sempre a escova de 2 a três meses?

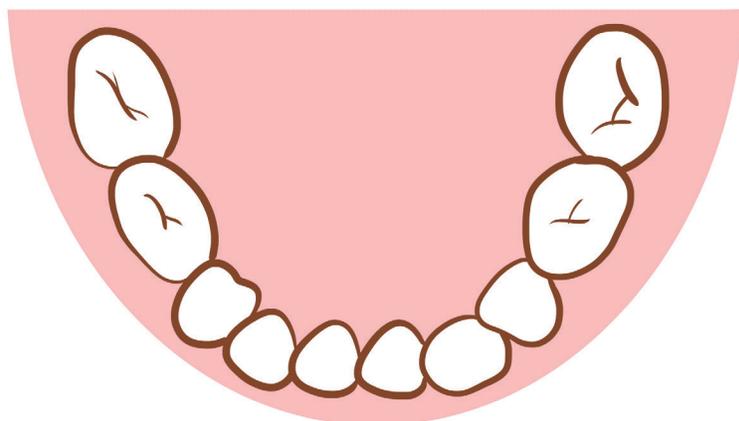
()SIM () NÃO

Se você respondeu sim a todas as perguntas,
parabéns! Você está em dia com a saúde da sua boca.
Mas se você respondeu não a alguma das perguntas,
CUIDADO! Você pode estar colocando em risco a sua
saúde e a saúde dos seus dentes.

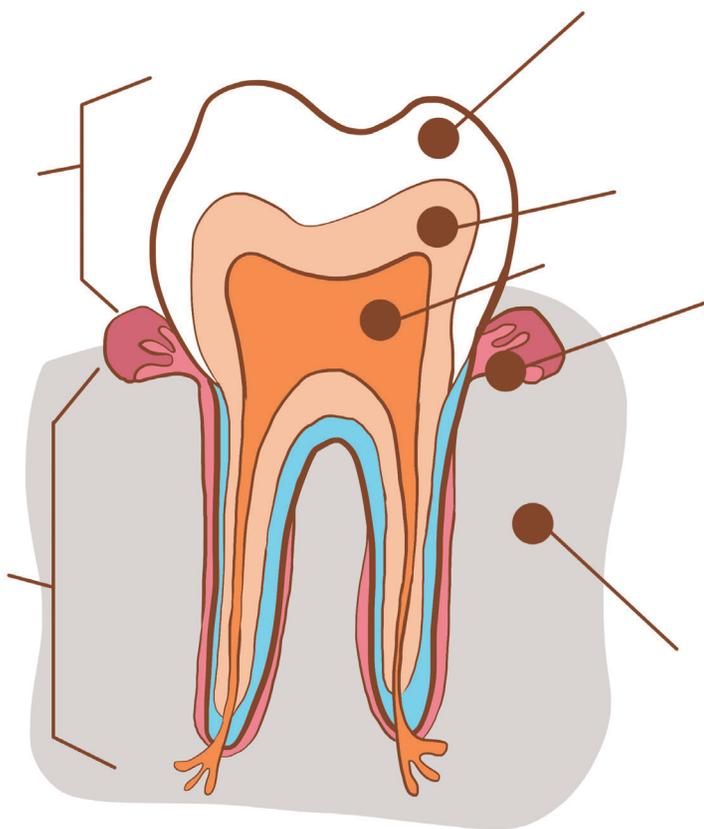
Atividades

Pinte os dentes seguindo as orientações abaixo:

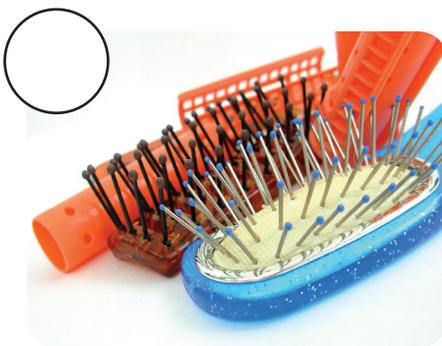
-  Caninos
-  Incisivos
-  Molares superiores



Vamos identificar as partes que compõe o dente?
Escreva o nome no pontilhado:



Assinale as figuras que usamos para fazer a nossa correta higiene bucal:



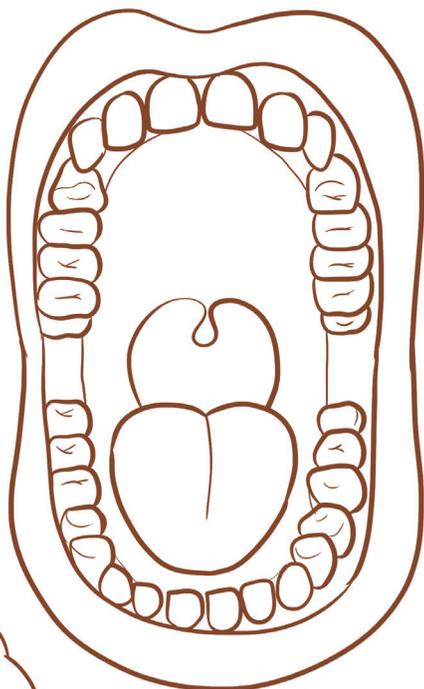
Caça-palavras

Encontre as palavras abaixo no diagrama:

**Dente - Placa bacteriana - Cárie -
Dentista - Escovação - Fio dental**

O T G L O L C C Y T O T F E R D L Y
P L A C A B A C T E R I A N A E O O
R A S T A A E K I I O O I L E N G O
U R D O D P O O M D R C O T N T R L
W F T E E H U W E D L C Á R I E A F
H K F E N J N N D E H P S O T I E L
O Y E E E T T E T U S T A E I E E N
E M M S V A I N O R L P D E E O C S
O P S F L V E S C O V A Ç ã O A D D
I S L H I O M E T O E P R Y A R N G
E K U A G B K L S A A E B T N Y D J
O I E E N A E O E E R E L G Y E G H

Escreva e depois pinte cada parte da boca:



Respostas

The background is a light blue color with a repeating pattern of dental-related icons. These include various types of teeth (some with braces, some with cavities), dental tools like a mirror, explorer, and forceps, and a red apple. The icons are scattered across the top and bottom edges of the page.

Ficha catalográfica/créditos

