



**PROGRAMA DE
MEDICINA PREVENTIVA**

Saúde Bucal

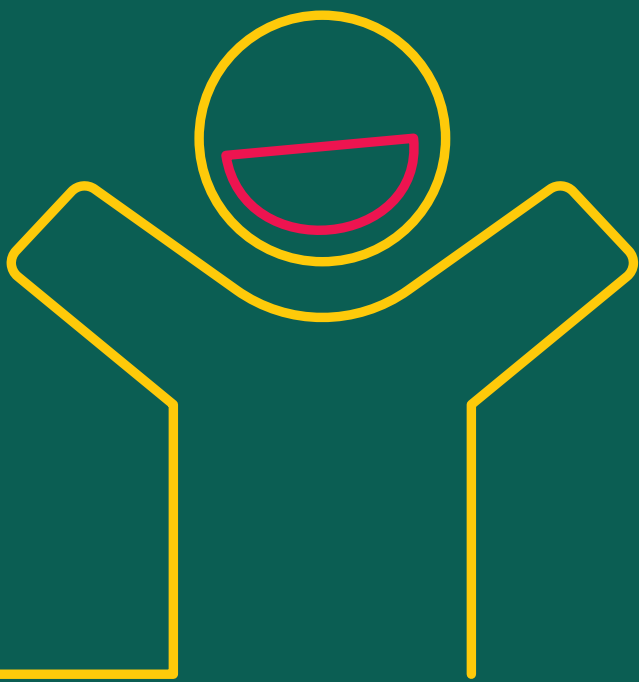
Unimed 

Caruaru

É muito importante manter sua saúde em dia. Um belo sorriso é o único capaz de fazer a diferença em qualquer situação.

A saúde bucal não se reflete somente na beleza dos dentes. Além de ser uma ligação entre o meio externo e o nosso organismo, a boca é parte fundamental do funcionamento do sistema digestivo.

A higiene bucal é um modo de se precaver de doenças degenerativas, mau hálito e cáries.



Riscos à Saúde

Quando os dentes estão deteriorados pelas cáries ou por outros problemas bucais, pode provocar uma mastigação deficiente que, por sua vez, pode levar o indivíduo a ter problemas gastrointestinais ou até piorá-los, caso sofra de algum (gastrite ou úlcera), devido à deficiência no processo digestivo, que começa pela boca. Este é um exemplo dentre vários prejuízos que a má higienização bucal pode trazer à saúde.

Problemas no coração, nos rins e até na coluna podem estar relacionados à cárie, à gengivite, e à doença periodontal. Cerca de 40% dos casos de endocardite (infecção nas válvulas do coração) podem ter sido provocadas decorrentes de problemas na boca. Isso é possível porque as bactérias originárias de cáries e doenças gengivais entram na corrente sanguínea, alojam-se nas válvulas do coração e desenvolvem a doença.

Para evitar riscos à saúde, a correta higiene bucal deve ser levada a sério.

Problemas bucais mais comuns:

Placa Bacteriana: uma camada de bactérias circula pela superfície dos dentes diariamente. Em contato com a saliva e os resíduos alimentares forma-se a placa bacteriana. O acúmulo de placa bacteriana é a causa de outros problemas bucais, como cárie, tártaro e doenças da gengiva.

Cárie: É uma doença infecciosa, causada por bactérias que ocasionam a deterioração do dente, destruindo o esmalte dentário.

Gengivite: Inflamação da gengiva causada pelo acúmulo de placa bacteriana ocasionada pela deficiência da escovação da gengiva e pelo pouco uso do fio dental.

Tártaro: quando a placa bacteriana não é removida regularmente pode endurecer e formar o tártaro, que só pode ser removido pelo dentista.

Periodontite: É a progressão da gengivite. Nela, a placa bacteriana penetra entre a gengiva e o dente, atingindo a raiz e o osso. Esta placa se cristaliza e forma o tártaro subgengival ocorrendo então uma inflamação no interior da gengiva e, em consequência disso, a perda do osso.

Halitose (mau hálito): É uma alteração do hálito caracterizado pelo cheiro desagradável. É um problema que provoca constrangimento em muitas pessoas. Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), aproximadamente 40% da população mundial sofre de halitose. A causa geralmente está associada à existência de cáries, gengivite, má higiene bucal e hábito de fumar.



Cuidados básicos com os dentes

Escovação

Escove os dentes, pelo menos três vezes ao dia e após as refeições. Utilize creme dental com flúor, pois ele ajuda a remover a placa bacteriana.

Escolha uma escova com cerdas macias, cabeça pequena para alcançar os dentes do fundo da boca e pontas arredondadas.

Troque a escova a cada três meses, pois suas cerdas ficam gastas e pouco eficientes.

Não se esqueça de escovar a língua, ela também fica suja com restos de comida e bactérias.

Fio dental

Use fio dental diariamente. Antes de iniciar a escovação, passe o fio dental entre os dentes, faça isso pelo menos uma vez ao dia. O uso de fio dental três vezes ao dia reduz cerca de 85% das placas bacterianas. Apenas ele consegue remover a placa bacteriana que se aloja entre os dentes e sob a gengiva. Se a placa não for removida, pode enrijecer e dar forma ao tártaro, então, apenas o dentista conseguirá removê-lo.

Alimentação

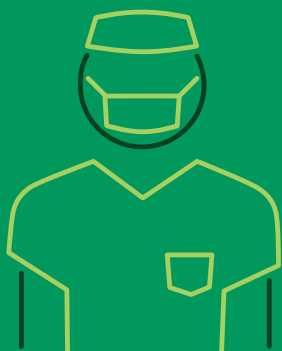
Limitar o consumo de açúcares e alimentos pegajosos, como biscoitos e balas. Mesmo após ter ingerido boa parte dos alimentos, resquícios podem ficar entre os dentes. As bactérias em conjunto com esses fragmentos e com saliva dão origem às placas bacterianas instantes após as refeições.

Inclua sempre em sua alimentação frutas e verduras.

Visite regularmente seu Dentista

As visitas ao dentista devem ocorrer pelo menos duas vezes ao ano. Dessa forma, é possível detectar problemas bucais precocemente.

Referências: Ministério da Saúde – Saúde
Bucal Caderno de Atenção Básica Nº 17,
2008. Disponível em:
[http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/
saude_bucal.pdf](http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/saude_bucal.pdf)



CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

