

Saúde Bucal na Gravidez

O QUE TODA GESTANTE PRECISA SABER



Saúde Bucal na Gravidez

O QUE TODA GESTANTE PRECISA SABER



Juliana Broad Rizzo de Omena Guimarães
Kristiana Cerqueira Mousinho
Edson Gomes Laranjeiras Filho
Aline Carla Araújo Carvalho

Maceió - AL, 2025

**Programa de Mestrado Profissional da Rede Nordeste de
Formação em Saúde da Família - RENASF / FIOCRUZ**

**Universidade Estadual de Ciências da Saúde de Alagoas –
UNCISAL**

Reitora

Profa. Dra. Pollyana Almeida dos Santos Abu Hana

Vice-Reitor

Prof. Dr. Henrique de Oliveira Costa

Pró-Reitora de Pesquisa e Pós-Graduação

Profa. Dra. Mara Cristina Ribeiro

**Coordenação do Programa de Pós-Graduação em Saúde da
Família**

(Mestrado Profissional)

Profa. Dra. Mara Cristina Ribeiro

Profa. Dra. Juliane Cabral Silva

Coordenação Editorial

Profa. Dra. Aline Carla Araújo Carvalho

Profa. Dra. Kristiana Cerqueira Mousinho

Edson Gomes Laranjeiras Filho

Mestranda

Juliana Broad Rizzo de Omena Guimarães



UNCISAL

Universidade Estadual de
Ciências da Saúde de Alagoas



REDE NORDESTE DE FORMAÇÃO EM SAÚDE DA FAMÍLIA

FICHA CATALOGRÁFICA

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Saúde bucal na gravidez [livro eletrônico] :
o que toda gestante precisa saber / Juliana
Broad Rizzo de Omena Guimarães...[et al.]. --
1. ed. -- Maceió, AL : Ed. dos Autores, 2026.
PDF

Outros autores: Kristiana Cerqueira Mousinho,
Edson Gomes Laranjeiras Filho, Aline Carla Araújo
Carvalho.

Bibliografia.
ISBN 978-65-01-90451-1

1. Gestantes - Atendimento odontológico
2. Gestantes - Cuidado e tratamento 3. Gravidez -
Cuidados e higiene 4. Higiene bucal 5. Saúde bucal
6. Tratamento odontológico I. Guimarães, Juliana
Broad Rizzo de Omena. II. Mousinho, Kristiana
Cerqueira. III. Filho, Edson Gomes Laranjeiras.
IV. Carvalho, Aline Carla Araújo.

26-331992.0

CDD-617.6

Índices para catálogo sistemático:

1. Gestantes e bebê : Atendimento odontológico :
Odontologia 617.6

Aline Grazielle Benitez - Bibliotecária - CRB-1/3129

Sumário

APRESENTAÇÃO	6
PRÉ-NATAL ODONTOLÓGICO	7
ORIENTAÇÕES DE HIGIENE BUCAL	9
ALTERAÇÕES BUCAIS NA GRAVIDEZ	12
DICAS DE ALIMENTAÇÃO	14
MITOS X VERDADES	16
CONSIDERAÇÕES FINAIS	18
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	19





Apresentação

Olá, mamãe!

Durante a gravidez, muitas mudanças ocorrem em seu corpo e cuidar da saúde bucal é tão importante quanto qualquer outro cuidado para garantir o bem-estar da gestante e do bebê.

Este e-Book foi feito especialmente para você, com orientações importantes sobre como manter a saúde da sua boca durante esse momento tão especial.

Pré-Natal Odontológico

O pré-natal odontológico é um acompanhamento seguro da gestante durante a gravidez.

Assim como as consultas médicas e de enfermagem, ele faz parte dos cuidados importantes desse período.

As visitas ao dentista ajudam a prevenir e tratar problemas bucais garantindo uma gestação mais saudável e tranquila para a mãe e o bebê.

An illustration of a pregnant woman with dark hair and a blue headband, wearing a blue sleeveless top, lying in a blue dental chair. A female dentist with dark hair in a bun, wearing a white lab coat over a blue shirt, stands to the left of the chair, gesturing with her hands. A speech bubble from the dentist contains text about prenatal dental care.

O atendimento odontológico pode e deve acontecer em qualquer momento da gestação, respeitando os cuidados necessários!

Cuidados Odontológicos na Gravidez

1º TRIMESTRE

— 1 a 13 SEMANAS —



-  Consulta inicial
-  Orientação de Higiene bucal
-  Exame & Limpeza
-  Urgências

2º TRIMESTRE

— 14 a 27 SEMANAS —



-  Raspagem de tártaro & Restaurações
-  Tratamento de Canal
-  Extrações Dentárias
-  Radiografias com Proteção

3º TRIMESTRE

— 28 a 40 SEMANAS —



-  Manutenção da saúde bucal
-  Atendimentos Curtos
-  Até a metade do trimestre
-  Urgências se preciso



Urgências
SEMPRE que
necessário



Manter a saúde bucal
em dia ajuda a evitar
problemas na gravidez



Cuidar da saúde bucal
é cuidar do bebê!

ATENÇÃO!



O 2º trimestre da gravidez é considerado o período mais adequado e confortável para realizar o atendimento odontológico.



Agende sua consulta
odontológica na Unidade de
Saúde que você faz o pré-natal.

USF+
Unidade de Saúde da Família





Orientações de Higiene Bucal

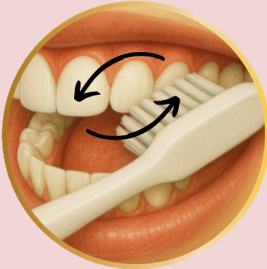
- Escove os dentes com creme dental com flúor após as refeições e, principalmente, antes de dormir, utilizando uma escova com cabeça pequena e cerdas macias.
 - Use o fio dental todos os dias, ele remove os restos de alimentos entre os dentes, onde a escova não alcança.
 - Troque a escova a cada 3 meses ou antes, se as cerdas estiverem gastas.
- 
- 



Técnicas de escovação



Posicione a escova inclinada e faça movimentos suaves da gengiva em direção ao dente — nos de cima, de cima para baixo; nos de baixo, de baixo para cima.



Também podem ser feitos movimentos em círculos por todos os dentes.



Na parte de dentro dos dentes, posicione a escova na vertical e faça movimentos suaves da gengiva em direção ao dente.



Na região onde se mastiga os alimentos faça movimentos de vai e vem de trás para frente



A língua também acumula bactérias, por isso é importante escová-la diariamente. Isso ajuda a prevenir mau hálito e melhora a saúde bucal.

Uso do Fio Dental



Utilize cerca de 40 a 50 cm de fio dental e enrole-o nos dedos médios de ambas as mãos, deixando aproximadamente 4 cm de fio entre eles.



Deslize suavemente o fio entre os dentes até abaixo da linha da gengiva, formando um "C" ao redor de cada dente para remover resíduos. Repita o movimento em todos os espaços.

Alterações Bucais na Gravidez

Gengivite



É a inflamação da gengiva, que a deixa avermelhada, inchada e pode causar sangramento ao toque ou durante a escovação.

Periodontite



É a presença de inflamação e destruição das estruturas que sustentam os dentes, podendo deixá-los amolecidos, gerando mau hálito e dor.

ESTUDOS INDICAM QUE A GENGIVITE E PERIODONTITE Podem estar relacionadas com o parto prematuro e bebê de baixo peso ao nascer.

O atendimento odontológico é essencial!

Cárie



A cárie é a destruição dos dentes causada por má higiene bucal e hábitos alimentares inadequados. Pode provocar dor, infecção e até a perda do dente.

Erosão



É o desgaste das superfícies do dente devido ao refluxo, vômitos e consumo de alimentos muito ácidos. Pode gerar sensibilidade.

Dicas de Alimentação

Durante a gravidez, uma boa alimentação é essencial para o bem-estar da mãe e o desenvolvimento saudável do bebê. Dê preferência a alimentos naturais, inclua frutas, verduras, legumes, cereais integrais, leite e seus derivados, pois esses alimentos fornecem os nutrientes necessários para esse período especial.



Evite o consumo excessivo de açúcar, refrigerantes, alimentos ultraprocessados (como biscoitos recheados e salgadinhos) e comidas de preparo rápido (fast foods), como hambúrgueres e batatas fritas. Esses alimentos podem aumentar o risco de cáries e ganho de peso na gestação.



Mitos X Verdades

Gestante não pode ir ao dentista

A gestante pode e deve ir ao dentista! O pré-natal odontológico é importante para cuidar da saúde bucal e prevenir problemas que podem afetar o bebê.

MITO

Os dentes ficam fracos pois o bebê tira o cálcio dos dentes da mãe

O cálcio do bebê vem da alimentação da mãe, não dos dentes. Por isso a importância da alimentação saudável.

MITO

?



MITO

Enjoo é motivo para não escovar os dentes

Mesmo que o enjoo atrapalhe, é importante não deixar de escovar os dentes. Uma dica é usar escova de cabeça pequena e pasta com sabor suave.

MITO

Na gravidez, a mulher perde um dente por filho

A gestação não causa perda de dentes. Se houver boa higiene bucal e acompanhamento com o dentista, a saúde da boca pode se manter perfeita durante toda a gravidez.

VERDADE

Gravidez pode aumentar o risco de cáries

Na gestação, pode haver aumento da vontade de beliscar e consumir doces. A higiene bucal pode ficar menos frequente, especialmente se houver enjoo. Tudo isso facilita o aparecimento de cáries.



Considerações Finais

Cuidar da saúde bucal durante a gravidez é um gesto de carinho que faz toda a diferença para você e para o seu bebê. Com atenção à higiene bucal, alimentação equilibrada e acompanhamento no dentista, você protege seu sorriso e contribui para uma gestação mais saudável.

Cuide do seu sorriso. Agende sua consulta com o dentista!



Referências Bibliográficas

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. **Saúde bucal da gestante**. Brasília, DF, 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-bucal-da-gestante>. Acesso em: out. 2022.

OLIVEIRA, A. E. F. de; HADDAD, A. E. (org.). **Saúde bucal da gestante: acompanhamento integral em saúde da gestante e da puérpera**. São Luís: EDUFMA; UNA-SUS/UFMA, 2018. 117 f. ISBN 978-85-7862-779-9. Disponível em: https://ares.unasus.gov.br/acervo/html/ARES/10865/1/Sa%C3%BAde%20Bucal%20da%20Gestante_Portugu%C3%AAs_978-85-7862-779-9.pdf. Acesso em: dez. 2025.

PECCI-LLORET, M. P.; LINARES-PÉREZ, C.; PECCI-LLORET, M. R.; RODRÍGUEZ-LOZANO, F. J.; OÑATE-SÁNCHEZ, R. E. Oral manifestations in pregnant women: a systematic review. **Journal of Clinical Medicine**, v. 13, n. 3, p. 707, 2024. DOI: 10.3390/jcm13030707. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/jcm13030707>. Acesso em: out. 2025.

PIRES, A. C. S.; ROCHA, P. P. ; LOPES, M. G. M. Odontologia e gestação: vencendo mitos por meio do Pré-Natal. **Anais do 24º Simpósio de TCC do Centro Universitário ICESP**, v. 24, p. 52-60, 2022. Disponível em: http://nippromove.hospedagemdesites.ws/anais_simposio/arquivos_up/documentos/artigos/73a4bb0d6f502b30e1f02ef73b3893e2.pdf. Acesso em: out. 2025.

Minicurriculo dos Autores



Juliana Broad Rizzo de Omena Guimarães

Cirurgiã-dentista da Estratégia Saúde da Família de Maceió-AL. Graduada em Odontologia pela Universidade Federal de Alagoas (UFAL). Especialista em Programa Saúde da Família pela Faculdade de Ciências Médicas de Campina Grande (FCM). Mestranda em Saúde da Família pelo Programa de Pós-Graduação em Saúde da Família (PPGSF – RENASF/FIOCRUZ/UNCISAL).

Contato: juliana.guimaraes@academico.uncisal.edu.br

Edson Gomes Laranjeiras Filho



Cirurgião-dentista na ESF de Maceió-AL. Graduado em Odontologia - UFAL. Graduado em Sistemas de Informação - UFAL. Mestre em Ciências da Saúde pela American University Saint Joseph - FL. Especialista em Sistemas e Agentes Inteligentes - UFG. Criador do Odontinho - literacia em odontologia - e reconhecido com o Prêmio Digital Transformation Awards 2025 - pelo ITD - Curitiba.

Site: <https://odontinho.com.br>

Contato: edson@saudenetwork.com.br

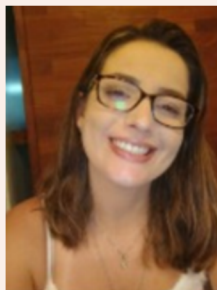
Kristiana Cerqueira Mousinho



Docente da Universidade Estadual de Ciências da Saúde de Alagoas (UNCISAL) e professora permanente do PPGSF-RENASF. Graduada em Farmácia pelo Centro Universitário CESMAC. Especialista em Farmacologia (UFLA), Farmácia Hospitalar (UNIFOA) e Acupuntura (ABA), Mestre em Ciências Farmacêuticas (UFPE) e Doutora em Farmacologia (UFC). Experiência nas áreas de farmácia oncológica, tecnologias em saúde e acupuntura.

Contato: kristiana.mousinho@uncisal.edu.br

Aline Carla Araújo Carvalho



Professora titular da Universidade Estadual de Ciências da Saúde de Alagoas (UNCISAL) e professora permanente do PPGSF-RENASF. Mestre em Fisioterapia (UNICID) e Doutora em Ciências da Saúde pela Universidade Federal de Sergipe (PPGCS-UFS). Experiência na área de Fisioterapia Traumato - Ortopédica e Esportiva, com atuação nos temas: Funcionalidade Humana e Educação e Promoção de Saúde.

Contato: aline.araujo@uncisal.edu.br



renasf

REDE NORDESTE DE FORMAÇÃO EM SAÚDE DA FAMÍLIA