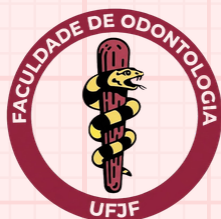


UFJF | CAMPUS GV

Por que **cuidar da boca** é **cuidar do coração?**



Dicas para manter a **boca** e o **coração** saudáveis



Medicina
Instituto de Ciências da Vida

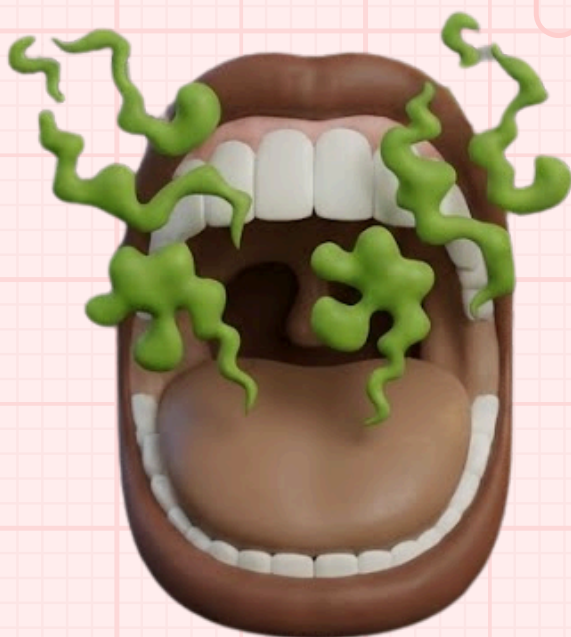
***Se você não escovar os
dentes, sua boca pode ter:***



Cárie

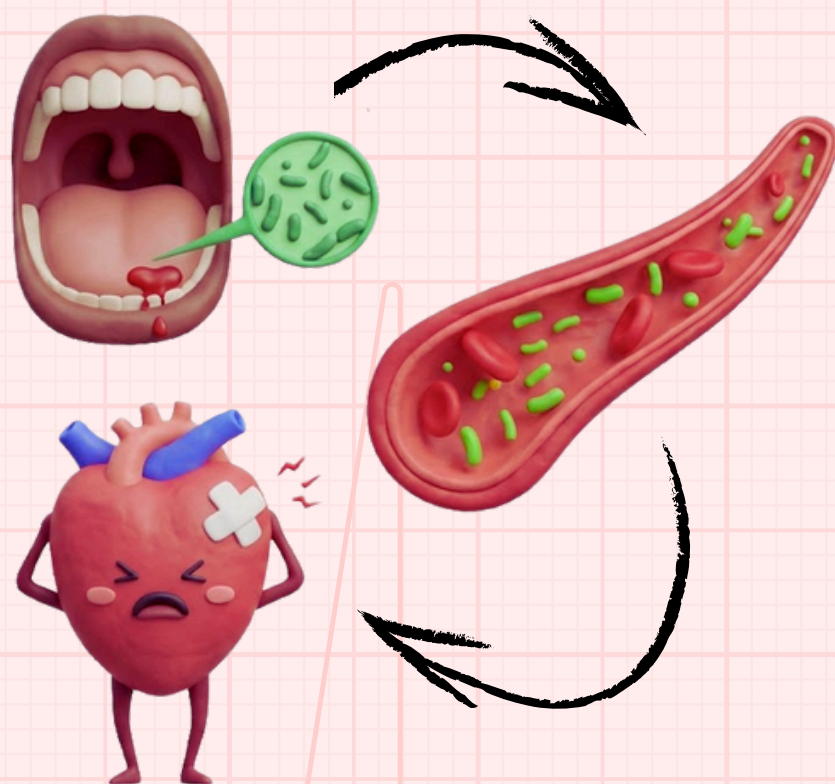


**Doenças
na gengiva**



Mau hálito

Você sabia que cuidar da boca é cuidar do coração?



Afinal, algumas **bactérias** que vivem na boca **podem cair no sangue e chegar ao coração.**



Se isso acontecer, seu coração poderá ser atacado por bactérias e deixar você doente. Você poderá sofrer com **falta de ar, dor no peito, febre e até a morte.**

Como você deve cuidar da saúde da boca?

Se você tem dentes e não usa dentadura:



Dentes de cima: coloque a escova perto da gengiva, faça movimento de “varredura” de cima para baixo e movimento circular na parte de fora dos dentes.



Dentes de baixo: faça movimento de “varredura” de baixo para cima.



Dentes de trás da boca (usados para mastigar): faça movimentos de “vai e vem”.



Língua: faça movimento de “varredura”, **sempre de trás para a ponta.**

Passe o fio dental!

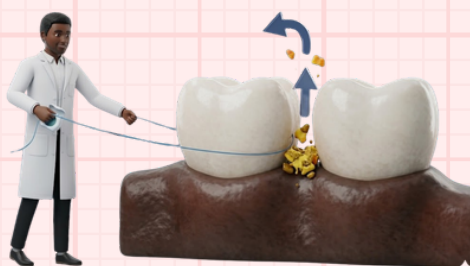


Cuidar da boca é cuidar do coração!

Como usar o fio dental:



Enrole um tamanho médio **(40cm) de fio dental** entre os dedos das duas mãos;



Movimente o fio em “vai e vem”, deslizando entre os dentes da ponta até a gengiva;



Siga as curvas do dente, puxando a sujeira para a ponta do dente.



Não use:

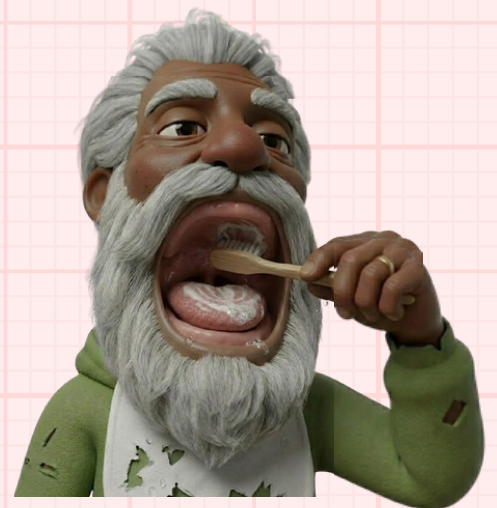
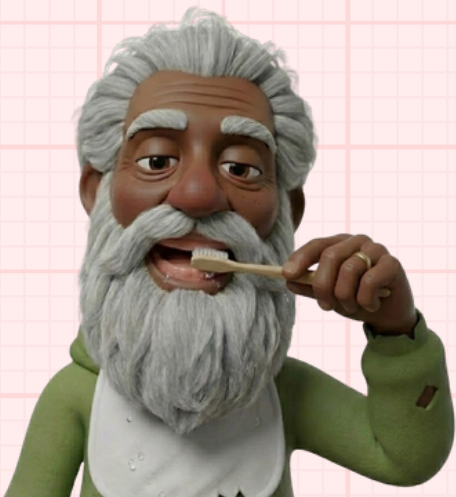
Palitos, unhas, pedaços de papel ou tampas de caneta para limpar os dentes.



Isso pode machucar a gengiva e causar doenças!

Se você não tem dentes e não usa dentadura:

Passe a escova (sem pasta ou com muito pouca pasta) nas *gengivas, língua e “céu da boca”*.



Bocheche com água
limpa depois das
refeições e ao acordar!

A *água encanada tem flúor*
(*água fluoretada*), que ajuda
a proteger a saúde da boca.



Se você não tem dentes e usa dentadura:



Tire a dentadura!

Escove a dentadura com detergente (sabão) neutro!

Enxágue bem a prótese com água corrente!

Limpe a boca: passe a escova (sem pasta ou com muito pouca pasta) nas gengivas, língua e “céu da boca”!

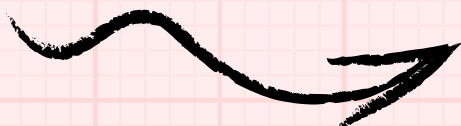
Enxágue bem a boca com água!

Coloque a prótese na boca!

Tire a dentadura antes de dormir!

Dormir com dentadura pode machucar sua gengiva e sua boca!

Também pode causar mau hálito e doenças como o “sapinho” (*candidíase oral*).



O que posso fazer se não tenho escova, pasta e fio dental?



Procure a UBS mais próxima e pergunte se há materiais de higiene da boca:

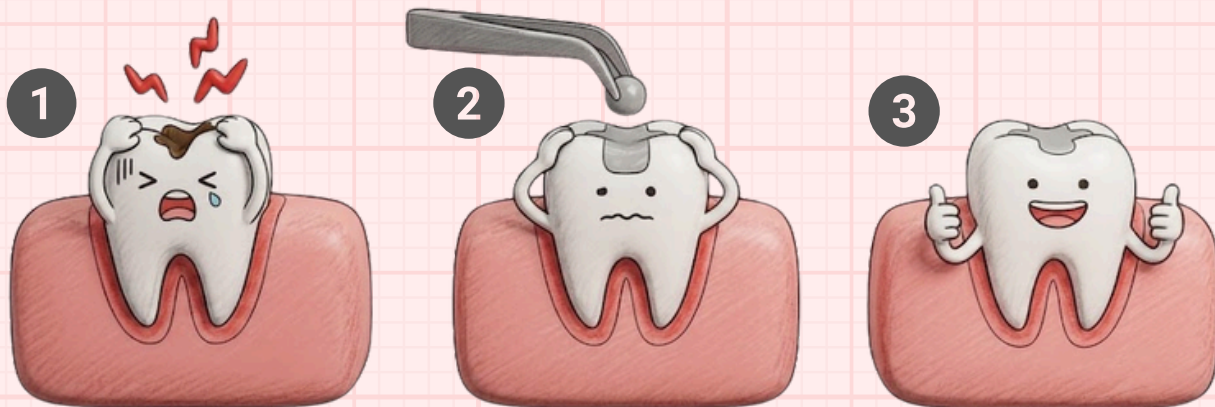
Escova, pasta e fio dental

Saúde bucal é um direito garantido pelo SUS!

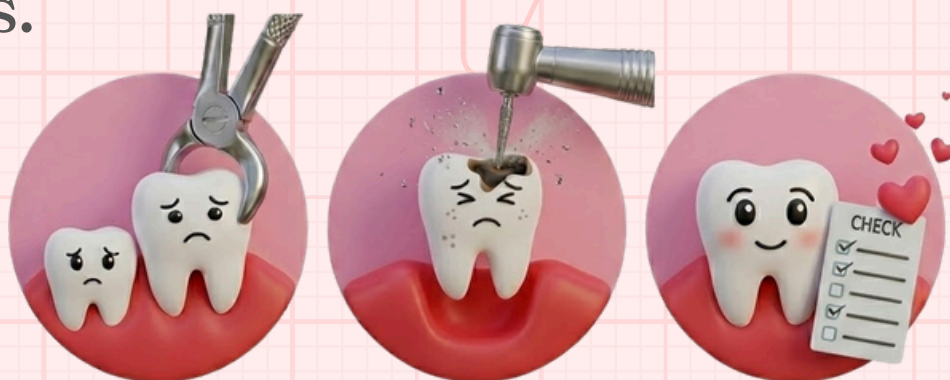


Você tem direito a ser atendido nas Unidades Básicas de Saúde (UBS), nas Unidades Móveis e nos Centros de Especialidades Odontológicas (CEO)!

Se você tiver dor ou precisar cuidar dos dentes, o SUS oferece:



- ✓ Consulta de rotina para cuidar da boca;
- ✓ Limpeza, aplicação de flúor e orientação de higiene da boca;
- ✓ Dentaduras;
- ✓ Implante de dente;
- ✓ Restauração de dentes, tratamento de canal, cirurgia de retirada de dente, entre outros.



Onde fica a UBS Centro?

***Rua São João, 182 - Centro
(Próximo à Policlínica Central)***

Horário de funcionamento: 7h às 17h



Autores(as):

Rafael Alves Barbosa, Beatriz de Almeida Berbet,
Leonardo Rosa Monjeló, Maria Alice Mortani
Nascimento, Matheus Augusto Cambraia Mendes
Ferreira, Melissa Batista Dourado, Meyli Passarela
Tranhago, Paula Caldas do Couto, Luiz Eduardo de
Almeida, Lélia Cápuia Nunes



@h4h_ufjfgv