



SEU
SORRISO,
SUA
SAÚDE!





PREFEITURA
PINHEIRAL

SAÚDE



MESTRADO PROFISSIONAL EM CIÊNCIAS DA SAÚDE E DO MEIO AMBIENTE

SEU SORRISO, SUA SAÚDE

Orientador: Dr. Elton de Souza Bicalho
Mestrando: Kaique Guimarães Prado

Esse guia foi desenvolvido em parceria com a Prefeitura
Municipal de Pinheiral

Sumário

Introdução	Pag. 04
O que são doenças periodontais	Pag. 05
Técnicas de higiene bucal	Pag. 06
Uso do Fio Dental	Pag. 07
Uso do Enxaguante Bucal	Pag. 08
Outros Cuidados	Pag. 09
Mitos e Verdades	Pag. 10
Acompanhamento odontológico	Pag. 11
Fatores que prejudicam a saúde bucal	Pag. 12
Estilo de vida e saúde bucal	Pag. 13
Conclusão	Pag. 14
Referências	Pag. 15



Como cuidar da higiene oral com eficiência

Você Sabia?

- » **Manter a boca saudável é muito mais do que apenas ter dentes bonitos.**
- » **A saúde da gengiva e dos dentes influencia todo o nosso corpo.**
- » **Problemas na boca podem estar ligados a doenças do coração, diabetes e outros problemas sérios.**

Nesse Guia, você vai aprender de forma simples e prática como cuidar da sua higiene bucal e manter um sorriso saudável.



O que são as **doenças periodontais**?

Doenças periodontais são infecções que afetam a gengiva e os ossos que sustentam os dentes, podendo causar sangramento, mau hálito e até a perda os dentes.

Gengivite:

Quando a gengiva fica vermelha, inchada e sangra com facilidade. Isso acontece pelo acúmulo de placa bacteriana nos dentes.

Periodontite:

Quando a gengivite não é tratada e a inflamação atinge os ossos que seguram os dentes. Isso pode levar à perda dentária.

O que causa essas doenças?

- Falta de limpeza adequada da boca;
- Fumar;
- Diabetes descompensado;
- Mudanças hormonais (como a gravidez);
- Fatores genéticos.

Como Fazer uma Higiene Bucal Correta

Cuidar da Boca é Simples!

Para uma Escovação Correta:

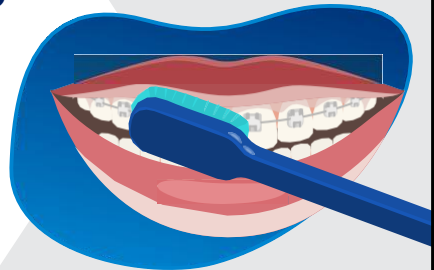
Use uma escova de **cerdas macias** e **creme dental com flúor**.

Coloque a escova num **ângulo de 45° em relação à gengiva**.

Faça movimentos suaves.

Escove todos os dentes, **incluindo a parte de trás**.

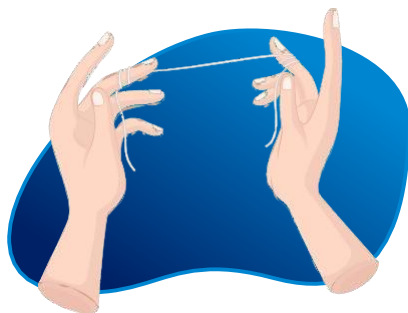
Lembre-se de **escovar também a língua!**



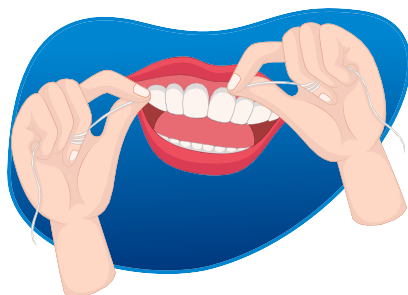
O tempo ideal de escovação é de no mínimo três minutos.

>> Usado Fio Dental:

Pegue 40 centímetros de fio dental e enrole no dedo.

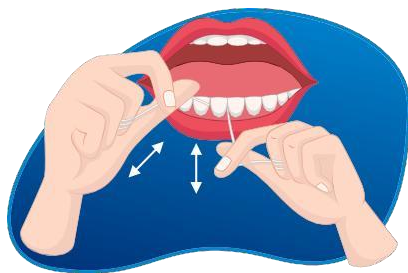


Passe entre os dentes com cuidado, formando um "C" ao redor do dente.



Use o fio dental todos os dias!

Use escovas interdentais se tiver espaços maiores entre os dentes.





Uso do Enxaguante Bucal >>

O enxaguante bucal deve ser utilizado após a escovação e o uso do fio dental, como um complemento à higiene oral. Para usá-lo corretamente:

Meça a quantidade recomendada (geralmente 15a 20ml) utilizando a tampa do frasco ou um copinho medidor.

Não dilua em água, a menos que seja indicado na embalagem.

Bocheche o líquido por 30 a 60 segundos, movimentando bem por toda a boca.

Não engula o produto.

Evite comer ou beber nos 30 min seguintes para garantir sua eficácia.

Use até 2 vezes ao dia, ou conforme orientação do seu dentista.

Enxaguantes com clorexidina devem ser usados somente com indicação profissional, pois o uso prolongado pode causar manchas nos dentes e alteração no paladar.

» Outros cuidados

Troque sua escova de dente a cada três meses ou antes, se as cerdas estiverem gastas.



Utilize enxaguante bucal preferencialmente sem álcool, mas antes consulte seu dentista.

Acompanhamento Odontológico. Porque é importante?

O dentista pode identificar problemas antes que fiquem graves;

A raspagem e profilaxia “limpeza profissional” remove tártaro e placa bacteriana que a escova não alcança;

A Terapia Periodontal de Suporte (TPS) evita a progressão da doença periodontal;

Se você já tem problemas na gengiva, consultas regulares ajudam a controlar a doença.

Mitos e Verdades» sobre a higiene oral



MITO

Se minha gengiva sangra, devo evitar o fio dental.



VERDADE

O sangramento indica inflamação. O uso correto do fio dental melhora a saúde da gengiva.



MITO

Escova duras limpam melhor.



VERDADE

Escovas macias são melhores para gengiva e removem a sujeira sem machucar.



MITO

Apenas escovar os dentes é suficiente.



VERDADE

A visita ao dentista são essenciais para uma boca saudável.



MITO

Quanto mais espuma o creme dental faz, melhor ele limpa. Mito! A espuma não tem relação com a eficácia da limpeza.

Acompanhamento Odontológico: Porque é tão importante? >>

Visitar o dentista regularmente é essencial para manter a saúde da boca e prevenir doenças gengivais e dentárias. Mesmo quem não sente dor pode apresentar problemas silenciosos que só o profissional consegue identificar.

- **O dentista avalia precocemente qualquer sinal de inflamação**, sangramento ou mobilidade dentária, evitando que pequenas alterações se tornem doenças graves.
- **A limpeza profissional remove o tártaro e a placa bacteriana acumulada** em áreas que a escova e o fio dental não alcançam, contribuindo para uma gengiva mais saudável.
- A Terapia Periodontal de Suporte (TPS) **é indicada para quem já teve gengivite ou periodontite**. Ela consiste em consultas periódicas de manutenção para evitar a reincidência e garantir o controle da doença.

Cuidar da saúde bucal é um compromisso contínuo e o acompanhamento profissional faz toda a diferença na prevenção e no sucesso do tratamento.



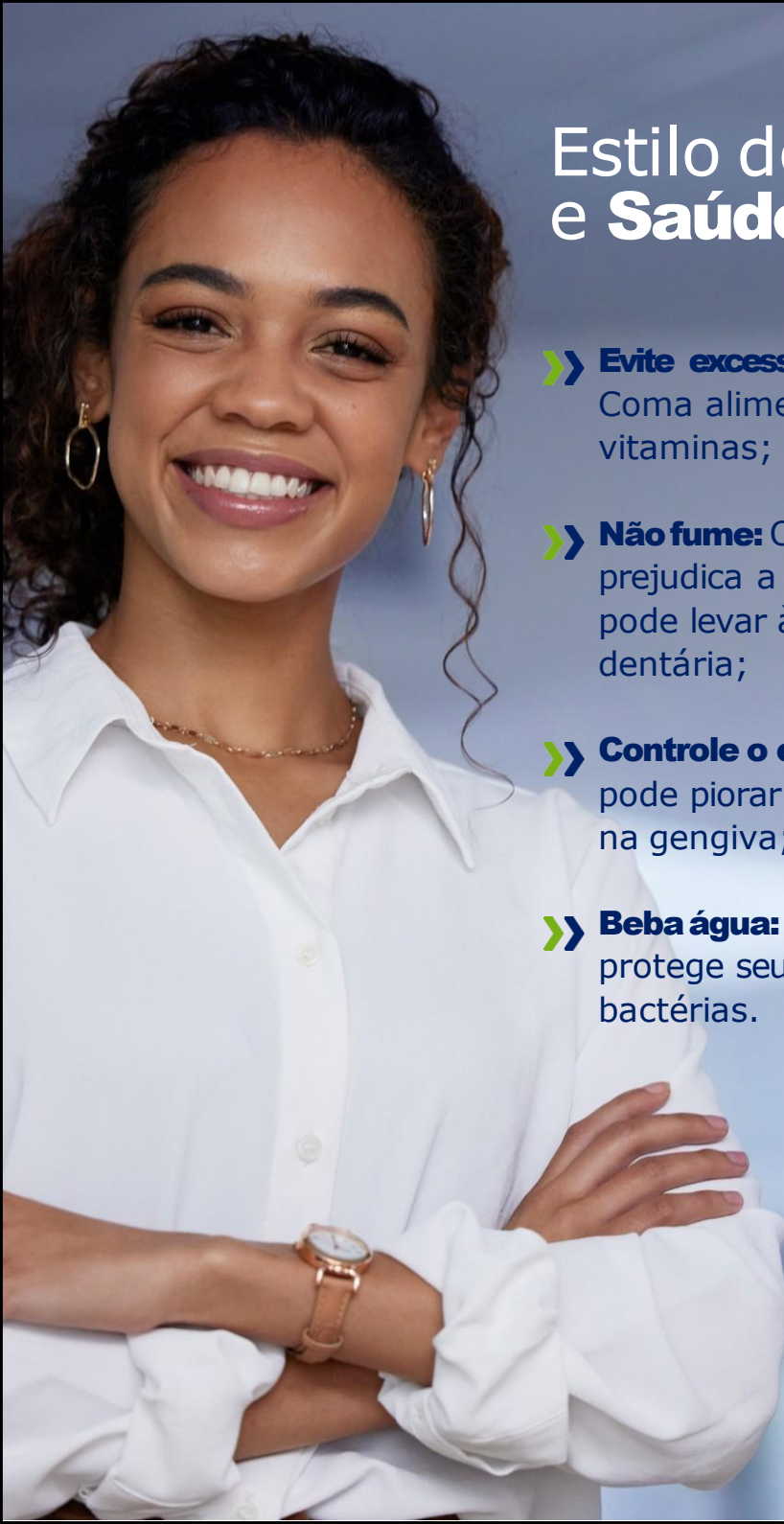
Fatores que Prejudicam sua Saúde Bucal »

Alguns hábitos e condições podem comprometer a saúde da sua gengiva e dos seus dentes. **Veja quais são:**



- **Tabagismo:** O fumo reduz a circulação sanguínea na gengiva, prejudica a cicatrização e favorece o acúmulo de placa bacteriana.
- **Alimentação rica em açúcar:** Alimentos e bebidas açucaradas favorecem o desenvolvimento de cáries e doenças gengivais.
- **Consumo excessivo de álcool:** O álcool pode alterar a microbiota bucal e diminuir a imunidade local.
- **Falta de tempo para cuidar da boca:** A rotina agitada muitas vezes faz com que as pessoas deixem de escovar os dentes corretamente.
- **Desinformação:** Não saber como cuidar da saúde bucal é uma barreira comum para manter bons hábitos de higiene.

Manter uma rotina adequada e **buscar orientação com profissionais qualificados** é fundamental para evitar o agravamento de problemas bucais.



Estilo de Vida e **Saúde Bucal**

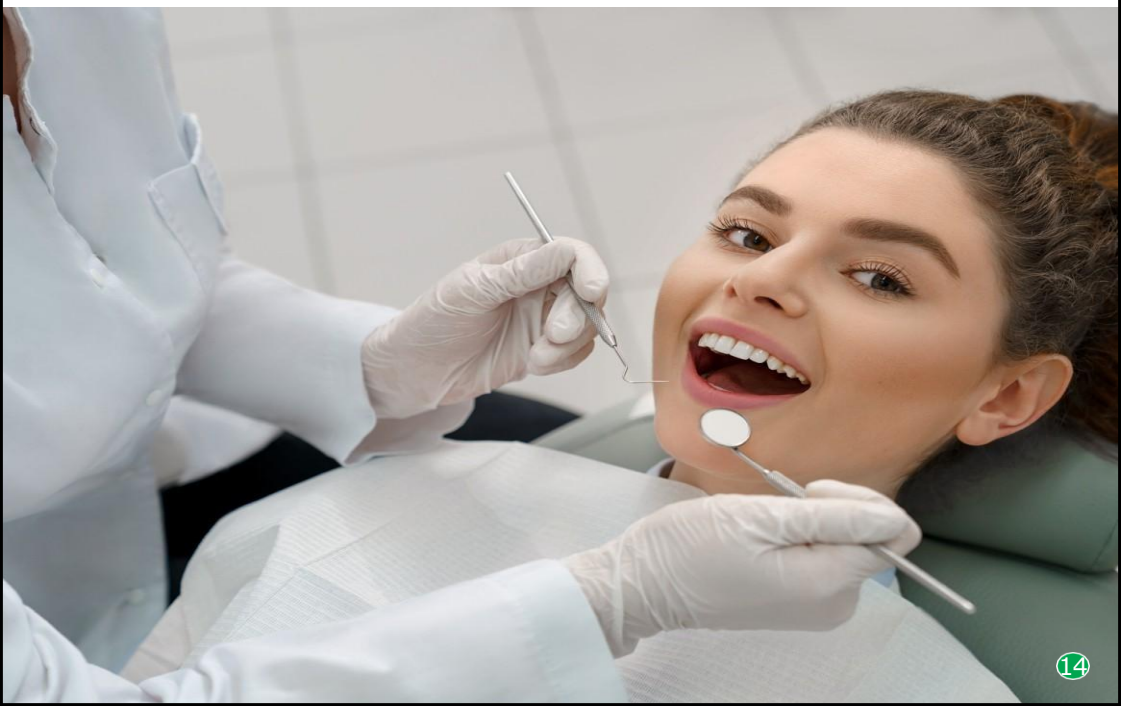
- » **Evite excesso de açúcar:** Coma alimentos ricos em vitaminas;
- » **Não fume:** O cigarro prejudica a gengiva e pode levar à perda dentária;
- » **Controle o estresse:** Ele pode piorar a inflamação na gengiva;
- » **Beba água:** A saliva protege seus dentes das bactérias.

Conclusões e **Recomendações**

Ter um sorriso bonito e saudável **não é difícil!**

Com **bons hábitos e visitas ao dentista**, você pode evitar problemas e manter sua boca sempre bem cuidada.

Cuide da sua saúde bucal! **Seu sorriso agradece!**





Referências »

- ❑ **CHAPPLE, I. L. C. et al. Primary prevention of periodontitis: managing gingivitis. Journal of Clinical Periodontology, v. 42, n. 16, p. 71-76, 2015;**
- ❑ **FRAZÃO, P.; NARVAI, P. C. Saúde bucal no Sistema Único de Saúde: 20 anos de lutas por uma política pública. Saúde em Debate, v. 33, n. ja-abr. 2009, p. 64-71, 2009;**
- ❑ **HAIKAL, D. S. et al. Autopercepção da saúde bucal e impacto na qualidade de vida do idoso: uma abordagem quanti-qualitativa. Ciência & Saúde Coletiva, v. 16, n. 7, p. 3317-3329, 2011;**
- ❑ **SANZ, M. et al. Periodontitis and cardiovascular diseases: Consensus report. Journal of Clinical Periodontology, v. 47, n. 3, p. 268-288, 2020;**
- ❑ **WATT, R. G. Strategies and approaches in oral disease prevention and health promotion. Bulletin of the World Health Organization, v. 83, n. 9, p. 711-718, 2005.**