



# PROJETO PENSA, IMAGINA, INVENTA!

## Cocriação e compartilhamento de saberes e tecnologias sustentáveis em promoção da saúde

### SAÚDE BUCAL



De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), a saúde bucal é um estado de **ausência de dor** e de **alterações em dentes, tecidos de suporte e na boca**, incluindo alterações congênitas e outras. Nessa definição há destaque para os **fatores de risco** como **dieta pouco saudável**, o uso do **tabaco**, o uso nocivo de **álcool** e **má higiene oral**.

#### Qual a importância da saúde bucal?



A saúde bucal possibilita a **mastigação, deglutição, fonação (fala), autoestima e relacionamento social**. Por isso, além da dimensão física (biológica), possui importante função psicológica e social.



As principais condições de saúde bucal são: **cárie dentária, doenças periodontais** (da gengiva e tecidos de suporte dos dentes), **câncer bucal, manifestações orais de HIV, trauma dental/facial e fenda labiopalatina**.



As doenças bucais afetam **3,5 bilhões** de pessoas em todo o mundo. A **cárie dentária** não tratada está entre as doenças não transmissíveis **mais prevalentes** do planeta.



#### Saúde bucal e saúde geral:

Existe relação causal entre o consumo elevado de **açúcares e diabetes, obesidade e cárie dentária**. Além disso, a **diabetes** está relacionada ao desenvolvimento e progressão da **periodontite**.

Você pode buscar atendimento odontológico pelo **SUS** na unidade de saúde mais próxima de sua casa.



#### Como prevenir condições e doenças bucais?

- Ter uma alimentação balanceada com **baixo teor de açúcares** livres e rica em **frutas e vegetais**, tendo a **água** como bebida principal;
- **Escovar** corretamente os dentes e usar **fio dental diariamente, após as refeições** (para evitar doenças cárie e periodontal);
- Ter exposição adequada ao **flúor** (para prevenir a cárie);
- **Interromper** o uso de todas as formas de **tabaco**;
- **Reduzir** o consumo de **álcool**;
- Usar **equipamentos de proteção** ao praticar esportes (para evitar traumas);
- Fazer visitas periódicas ao **dentista**.

Referências: NARVAI, P. C.; FRAZÃO, P. Saúde bucal no Brasil: muito além do céu da boca. Ed. Fiocruz, 2008. / [https://www.who.int/health-topics/oral-health/#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/oral-health/#tab=tab_1) / <http://www.blog.saude.gov.br/index.php/promocao-da-saude/53813-saude-bucal-aprenda-a-se-prevenir-de-doencas-que-acometem-a-boca/> / Imagens: Internet (Burst/Pexels/Pixabay/Unplash)



[www.meninosdeluz.org.br](http://www.meninosdeluz.org.br)



[pensa.imagina.inventa@gmail.com](mailto:pensa.imagina.inventa@gmail.com)



@projeto.pensa.imagina.inventa