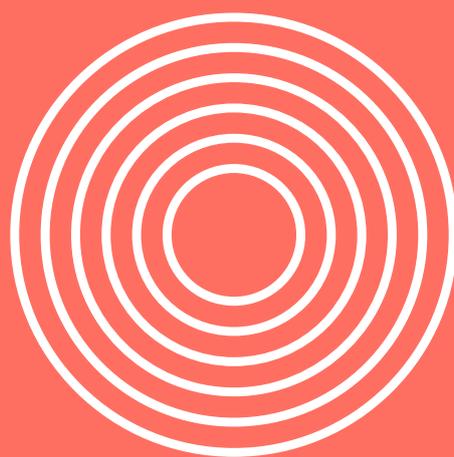




**GUIA COMPLETO
DE SAÚDE BUCAL
PARA UM SORRISO
SAUDÁVEL**

**PRODUZIDO POR:
CARLA CRISTINA FERREIRA DOS SANTOS
CAROLYNNE FERREIRA DOS SANTOS**

01	Introdução à Saúde Bucal.....	01
02	Escolha da Escova de Dentes.....	02
03	Creme Dental.....	03
04	Técnicas de Escovação	04
05	Uso do fio dental.....	05
06	Higiene bucal para aparelho ortodôntico.....	06
07	Higiene oral para Próteses.....	07
08	Cuidados extras.....	08
09	Considerações finais.....	09



SUMÁRIO

INTRODUÇÃO À SAÚDE BUCAL

A saúde bucal é uma parte fundamental da saúde geral e do bem-estar. Ela envolve a correta higiene dos dentes, gengivas, língua e demais estruturas da boca, bem como o cuidado preventivo para evitar doenças orais. Nesse sentido, uma boca saudável permite falar, sorrir, saborear, mastigar e engolir com conforto, além de transmitir confiança e bem-estar.

A manutenção de uma boa saúde bucal não se limita apenas à prevenção de cáries e doenças gengivais, mas também desempenha um papel fundamental na prevenção de doenças sistêmicas, como diabetes, doenças cardíacas e infecções respiratórias, o que reforça a importância de práticas regulares de higiene oral.

Neste guia, você encontrará orientações práticas e fáceis de seguir para cuidar da sua saúde bucal. Portanto, continue a leitura para aprender como escolher os produtos certos, aplicar as técnicas adequadas de higiene e adotar hábitos que garantirão um sorriso saudável e bonito por toda a vida.

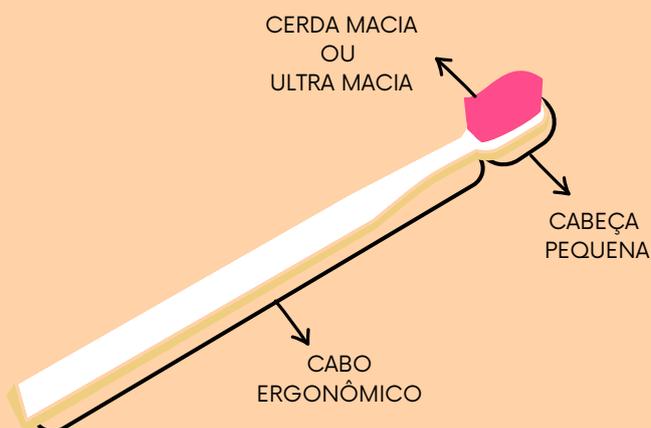
02

ESCOLHA DA ESCOVA DE DENTES

3

CABO ERGONÔMICO

O cabo da escova de dentes deve ser retangular ou achatado, garantindo um suporte mais firme durante a escovação. Ademais, é crucial que o cabo seja reto e volumoso, o que facilita a pegada e oferece maior controle e conforto ao alcançar todas as partes da boca.



1

CERDAS

Opte por **cerdas macias e extra macias**, flexíveis e em grande quantidade, com **comprimento uniforme e arranjo dos tufos retos**. Essas cerdas são ideais para proteger as gengivas e o esmalte dos dentes, ajudando a prevenir desgaste e irritação.



2

CABEÇA COMPACTA

Opte por uma **escova com cabeça pequena**, pois isso facilita o acesso aos dentes posteriores, resultando em uma escovação mais eficaz e minuciosa.

1

CREME DENTAL FLUORETADO

Opte por pastas de dentes convencionais: É essencial que tenham no mínimo 1000 ppm (partes por milhão) de flúor em sua fórmula, tanto para crianças quanto para adultos. A quantidade de flúor pode ser encontrada no verso da embalagem, na seção de composição.

2

BENEFÍCIOS DO FLÚOR

Reparação de danos: A sua ação consiste em eliminar o biofilme, inibir a desmineralização do esmalte dental e, ao mesmo tempo, aumentar a remineralização, prevenindo assim doenças como a cárie.

ESCOLHA DO CREME DENTAL

3

QUANTIDADE DE USO

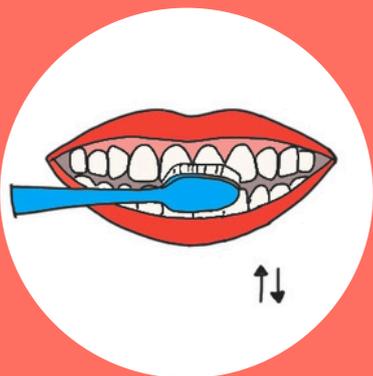
Para crianças até 3 anos: A porção adequada equivale ao tamanho de um grão de arroz cru.

Para crianças acima de 3 anos e adultos: A porção apropriada corresponde ao tamanho de um grão de ervilha.



1

Segure a escova de dentes com firmeza, evitando aplicar muita pressão.



Posicione as cerdas da escova na gengiva e realize movimentos vibratórios e de varredura, deslizando de cima, próximo à gengiva, para baixo.



2



Na parte interna dos dentes superiores e inferiores, repita o movimento de varredura, de baixo para cima, como se estivesse usando uma vassoura.

3



Fazer esse mesmo movimento na parte de trás (onde fica a língua) dos dentes da frente.

04

TÉCNICA DE ESCOVAÇÃO

Veja o passo a passo para uma boa escovação:



O processo de escovação deve durar, em média, **2 minutos** e ser realizado **pelo menos 2 vezes ao dia**.

4

Movimentos Circulares



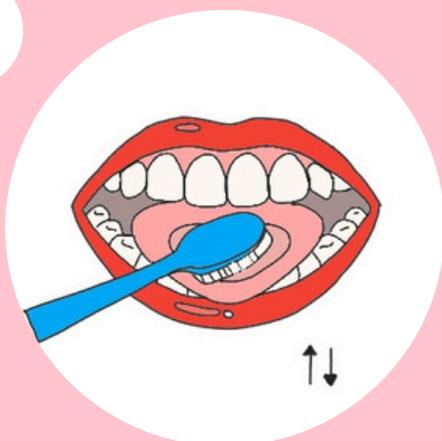
Faça movimentos circulares na parte da frente dos dentes.

5



A escova deve fazer o movimento de "ir e voltar" na parte onde mordemos os alimentos (dentes de trás da boca)

6



Por fim, escove a língua, começando pela parte de trás e movendo em direção à ponta, sempre com movimentos suaves e firmes para evitar lesões.



Depois de usar, enxágue a escova em água corrente, retire o excesso de água e armazene-a na vertical, longe do vaso sanitário e sem encostar em outras escovas. Substitua a escova a cada três meses ou sempre que as cerdas estiverem desgastadas.



USO DO FIO DENTAL

QUAL DEVO UTILIZAR?

Opte por:

Fio de nylon (multifilamento) ou fio PTFE (monofilamentos).

- Se você possui pouco espaço entre os dentes, escolha fios mais finos;
- Se seu espaço interdental for maior, use fios mais grossos.



QUAL A IMPORTÂNCIA DO FIO DENTAL?

O fio dental é um item importante: é utilizado para remover restos de alimentos e o acúmulo de biofilme que ficam presos entre os dentes e a gengiva.

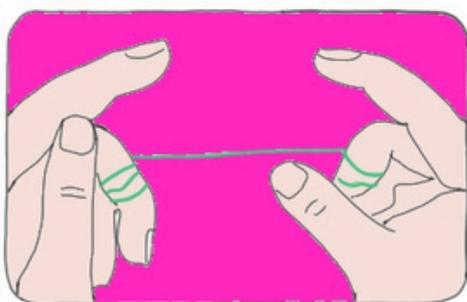
QUANDO USAR O FIO DENTAL?

Após cada refeição, antes da escovação, é necessário fazer o uso do fio dental.

PASSO A PASSO

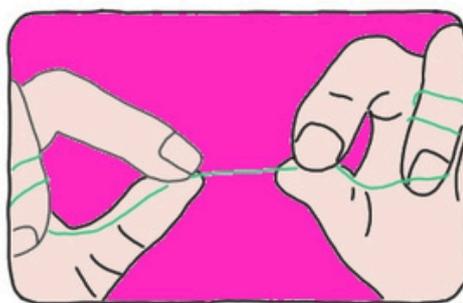
01

Corte um pedaço de fio com 30 a 40 centímetros de comprimento e enrole-o em cada dedo médio, mantendo um espaço livre entre os dedos.



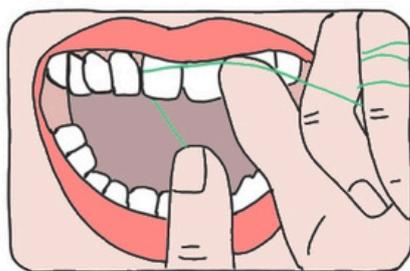
02

Segure o fio livre com o indicador e o polegar de cada mão, mantendo cerca de 10 centímetros de fio solto entre os dedos.



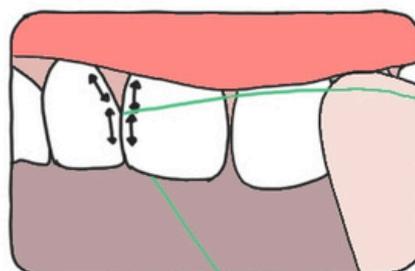
03

Em frente ao espelho, passe o fio de cima para baixo entre os dentes e, com delicadeza, faça o fio contornar o dente, ultrapassando a junção entre o dente e a gengiva.

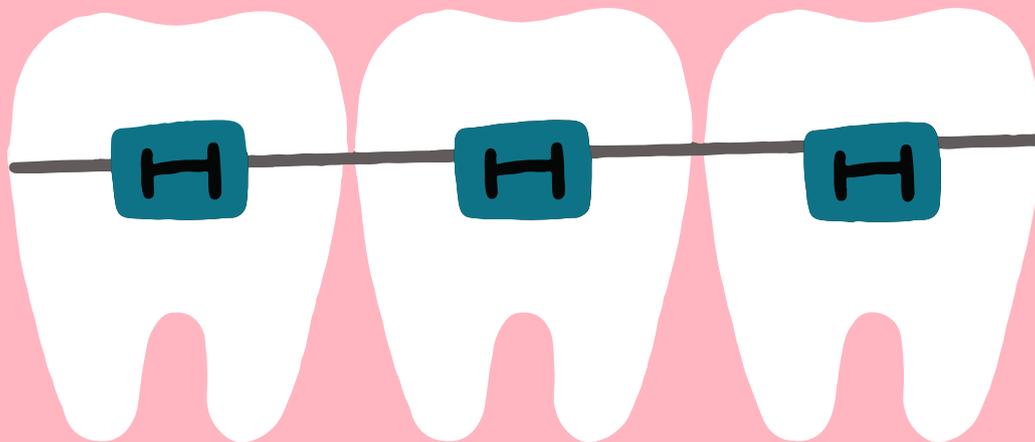


04

Para inserir e retirar o fio, faça sempre movimentos suaves de vai e vem. Evite forçar o fio entre a gengiva para não causar ferimentos. À medida que limpa cada dente, desenrole mais fio conforme necessário.



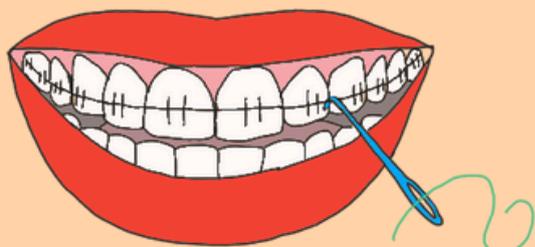
DESCARTE O FIO UTILIZADO APÓS O USO.



06

HIGIENE BUCAL PARA PESSOAS COM APARELHO ORTODÔNTICO

Manter uma rotina de higiene bucal rigorosa enquanto usa aparelho ortodôntico é essencial para evitar complicações como cáries, manchas brancas ao redor dos brackets e doenças gengivais. Seguir as orientações a seguir ajudará a garantir que, ao final do tratamento, os dentes estejam não só alinhados, mas também saudáveis.

1

Limpe entre os dentes com um fio dental de ponta rígida (ou com um fio normal, utilizando um passa-fio), seguindo o passo a passo de como utilizar o fio dental, conforme explicado anteriormente.

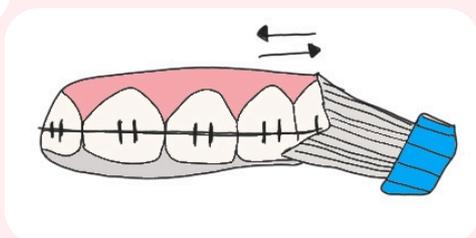
HIGIENE BUCAL PARA PESSOAS COM APARELHO ORTODÔNTICO

2

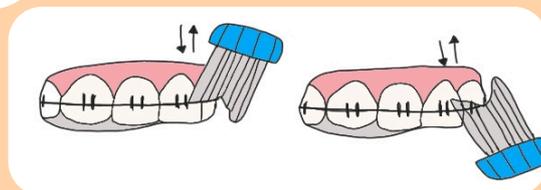
Para limpar a parte interna dos dentes da frente, posicione a escova verticalmente e faça movimentos para cima e para baixo.

3

Na superfície de mastigação dos dentes, use a escova na horizontal com movimentos de vai e vem.

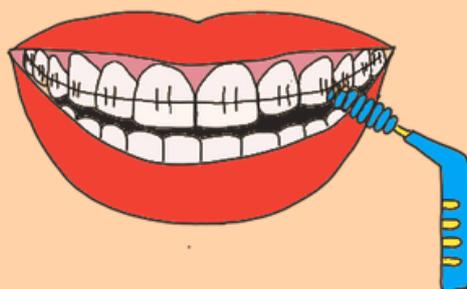
4

No lado externo de todos os dentes e no lado interno dos dentes de trás, posicione a escova em um ângulo de 45° em relação à linha da gengiva e faça pequenos movimentos de vai e vem.

5

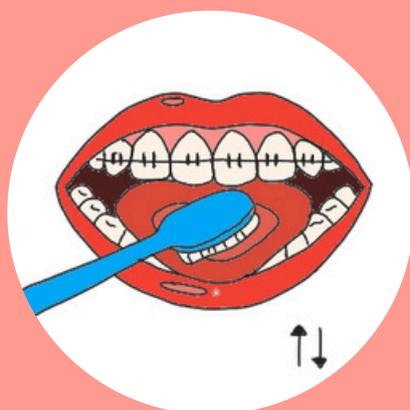
Onde houver o fio metálico ortodôntico, introduza as cerdas da escova entre o dente e o fio, vibrando-as gentilmente. Faça isso com a ponta da escova voltada para baixo e, em seguida, repita com a ponta voltada para cima.

6



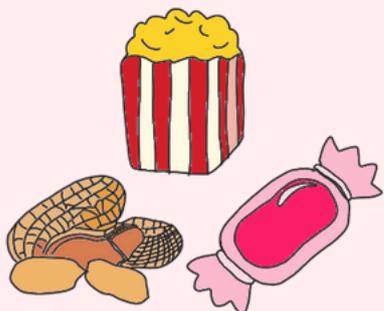
O mesmo procedimento mostrado no passo 5 pode ser feito com uma escova interdental, limpando os espaços entre os dentes e ao redor do aparelho ortodôntico.

7



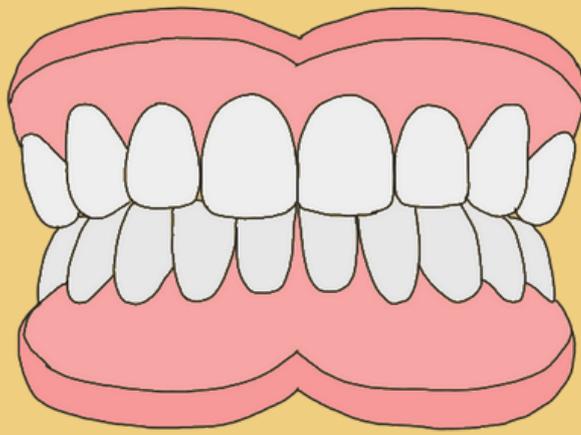
Escove a parte de cima da língua.

Evitando Dano ao Aparelho: Evite alimentos duros, pegajosos ou crocantes, como pipoca, balas, nozes e chiclete, pois podem danificar o aparelho ou ficar presos nos brackets.



Manutenção do Aparelho: Compareça às consultas regulares para ajustes e para que o ortodontista monitore a saúde bucal. Isso garante que o tratamento esteja progredindo bem e que não haja complicações.





07

CUIDADOS DE HIGIENE ORAL PARA USUÁRIOS DE PRÓTESE DENTÁRIA

Cuidar da higiene oral de usuários de próteses é essencial para manter a saúde bucal e o conforto. Aqui está um passo a passo para uma boa higiene oral.

1



Após cada Refeição: Retire sua dentadura e escove-a sob água corrente para remover os restos alimentares.

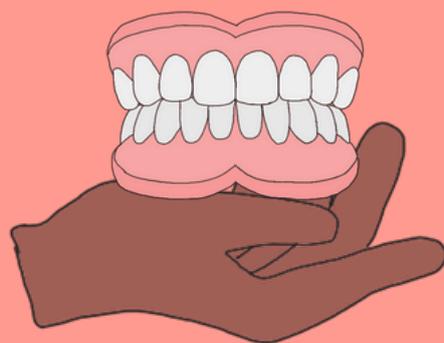
CUIDADOS DE HIGIENE ORAL PARA USUÁRIOS DE PRÓTESE

2



Acrescente creme dental ou sabão neutro na escova própria para próteses dentárias.

3



Segure a prótese com as mãos.

4



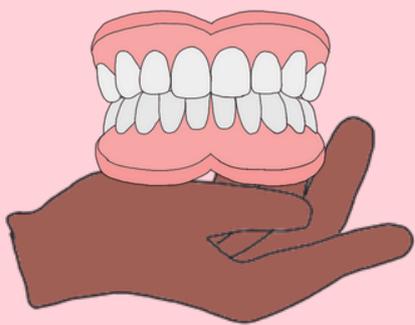
Escove-a por dentro e por fora durante alguns minutos

5



Enxágue novamente.

6



Remova sua prótese antes de dormir.

ORIENTAÇÕES GERAIS PARA USUÁRIOS DE PRÓTESE DENTÁRIA

7



Armazenamento Noturno:

Coloque a dentadura em um copo de água e deixe de molho durante a noite.

8



Uma vez por semana, adicione uma colher de sopa de água sanitária ao copo com água. Caso sua prótese contenha metal, substitua a água sanitária por vinagre branco.

DICAS EXTRAS PARA MANTER A SAÚDE BUCAL

ALIMENTAÇÃO

Uma alimentação equilibrada beneficia não só o corpo, a alma e a mente, mas também a saúde bucal. Descubra a seguir como os nutrientes da dieta contribuem para a saúde dos dentes e gengivas.

FRUTAS COM FIBRAS

Frutas ricas em fibras, como melancia, maçã e manga, ajudam a manter a saúde bucal. Ao mastigá-las, o contato com os dentes promove uma limpeza parcial, removendo restos alimentares e bactérias, prevenindo cáries e estimulando o fluxo salivar.



VITAMINA C

Alimentos ricos em vitamina C, como tomate, laranja, limão, caju e acerola, são grandes aliados na saúde bucal. A vitamina C presente nesses alimentos ajuda a manter as gengivas saudáveis e promove uma cicatrização rápida.

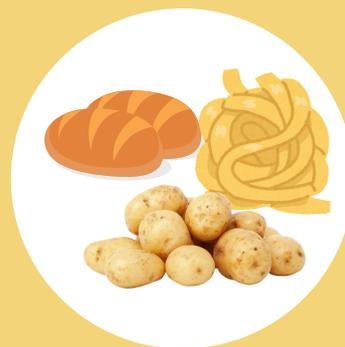


ALIMENTOS RICOS EM CARBOIDRATOS PODEM AFETAR MINHA SAÚDE BUCAL ?

O consumo frequente de alimentos como pão, macarrão e batata, associado a uma escovação inadequada, pode abrir caminho para o surgimento de cáries. Isso ocorre porque os resíduos alimentares acumulados entre os dentes favorecem a proliferação de bactérias que deterioram as estruturas dentárias.

É VERDADE QUE BEBIDAS ÁCIDAS CAUSAM DANO AOS DENTES ?

Sim! O consumo excessivo de bebidas como refrigerantes, suco de limão e vinho pode prejudicar a integridade dos dentes, causando sensibilidade. Dentes desgastados pelo contato frequente com essas bebidas tendem a ficar sensíveis ao calor ou frio de certos alimentos.



DEVO PARAR DE CONSUMIR ESSE TIPO DE BEBIDA ?

É recomendável consumir no máximo meio copo dessas bebidas. Além disso, é preferível ingeri-las durante a refeição, e não antes ou depois. Quanto à escovação, evite escovar os dentes logo após o consumo. O ideal é beber água para reduzir a quantidade de ácido liberado e, em seguida, escovar os dentes.



BENEFÍCIOS DA ÁGUA

Beber água é importante para a limpeza da boca, pois ajuda a remover restos de alimentos, ácidos, açúcares e bactérias. Além disso, a água estimula a produção de saliva, que neutraliza ácidos, protege contra cáries e mantém a boca hidratada e limpa.



09

CONSIDERAÇÕES FINAIS!

No guia de práticas de saúde bucal, destacamos a importância de manter e adotar hábitos saudáveis. Uma boa higiene oral e uma alimentação adequada são fundamentais para garantir a limpeza da cavidade bucal e a saúde dos dentes e gengivas. Além disso, é crucial lembrar que qualquer desconforto, seja nos dentes, gengivas ou em qualquer outra área da boca, deve ser investigado o mais rápido possível. Visitar um consultório odontológico ao menor sinal de problema pode evitar complicações mais graves.