

SAÚDE *bucal*



Prevenção, Cuidado & Higiene

DIRETORIA EXECUTIVA

Diretor-Presidente
Ricardo Marques Figueiredo

Diretor de Saúde
Pablo Gontijo Resende

Diretor de Controle de Qualidade
Luciano Monteiro Serrão

Diretor de Finanças
Cláudio Lopes Barbosa

Diretor de Administração
Marco Antônio Rassier Filho

GERÊNCIA DE REGULAÇÃO MÉDICA

Gerente
Rosana Claudia de Souza Rocha

COORDENAÇÃO DE ASSISTÊNCIA À SAÚDE

Coordenadora
Juliana da Cruz Ferreira

ASSESSORIA DE PRODUTOS E CLIENTES/ NÚCLEO DE MARKETING

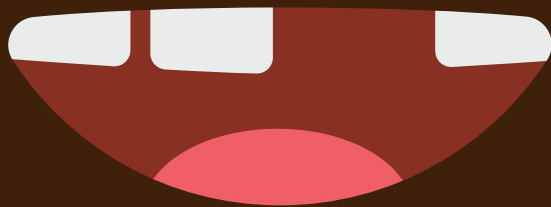
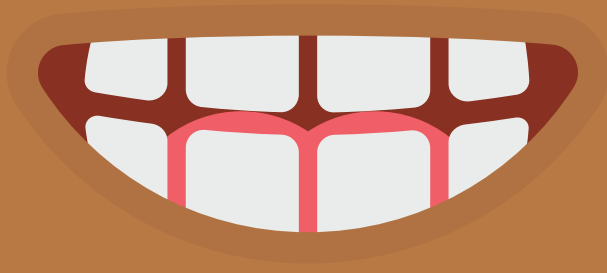
Assessora-Interina
Ana Paula Lucas Sandoval Machado

REDAÇÃO E REVISÃO

Giovanna Regina Wobeto
Sheila Rodrigues de Souza

PROJETO GRÁFICO E DIAGRAMAÇÃO

Alice Gomes Leite
Luan Cunha Azevedo



Saúde bucal começa na infância

🦷 Quando levar o(a) bebê para a primeira consulta no dentista?

Essa é uma dúvida comum entre os pais, principalmente de primeira viagem. Mas a resposta é: logo após o surgimento dos primeiros dentinhos de leite – o que geralmente ocorre por volta dos 6 ou 7 meses de idade. A primeira visita ao **odontopediatra** é importante para que o(a) especialista forneça as primeiras orientações para os pais/responsáveis sobre a saúde, desenvolvimento e higiene bucal do bebê.



Engana-se quem pensa que os dentes de leite não são importantes!

É fundamental cuidar deles tanto quanto se tem cuidado com os dentes permanentes. Por isso, as visitas **ao odontopediatra** devem seguir uma periodicidade de pelo menos 6 em 6 meses.

Inclusive, **é possível perder dentes de leite por causa da cárie ou de** outras lesões e isto pode gerar consequências no futuro, como danos aos dentes permanentes, dificuldades na alimentação e até mesmo na fala. **Você sabia disso?**





MÃEEE, PAIII, meu dente “tá” mole!

Por volta dos 6 anos de idade, podendo variar para cada criança, os **dentes de leite começam a cair**. A **troca dos dentes** de leite para os dentes permanentes **ocorre**, mais ou menos, **entre 6 e 12 anos** de idade.

O processo é natural e não deve ser forçado. Até a troca completa a criança vai possuir, ao mesmo tempo, dentes de leite e permanentes na boca. Os cuidados com a higiene bucal são fundamentais neste processo!

Por isso é tão importante que os responsáveis e a própria criança tenham as informações necessárias e recomendadas pelo dentista. Além disso, em caso de irregularidades durante a queda ou no nascimento dos dentes, não hesite em levar a criança ao **odontopediatra**. Quanto antes localizado o problema, melhor e mais rápido ele é tratado e corrigido.

É muito importante observar relatos de dor por parte da criança, principalmente se forem constantes. Não ignore os sinais que seu filho dá de que algo pode estar errado!





Siso - Ruim com ele, melhor sem ele?

Os sisos (terceiros molares) são os últimos dentes da arcada dentária, sendo quatro no total - dois superiores e dois Inferiores. Geralmente, **nascem entre os 16 e 20 anos** de idade. Mas, nem sempre os sisos “nascem” de fato. **Às vezes a erupção não ocorre por completo e os dentes do siso não ficam 100% aparentes** na gengiva.

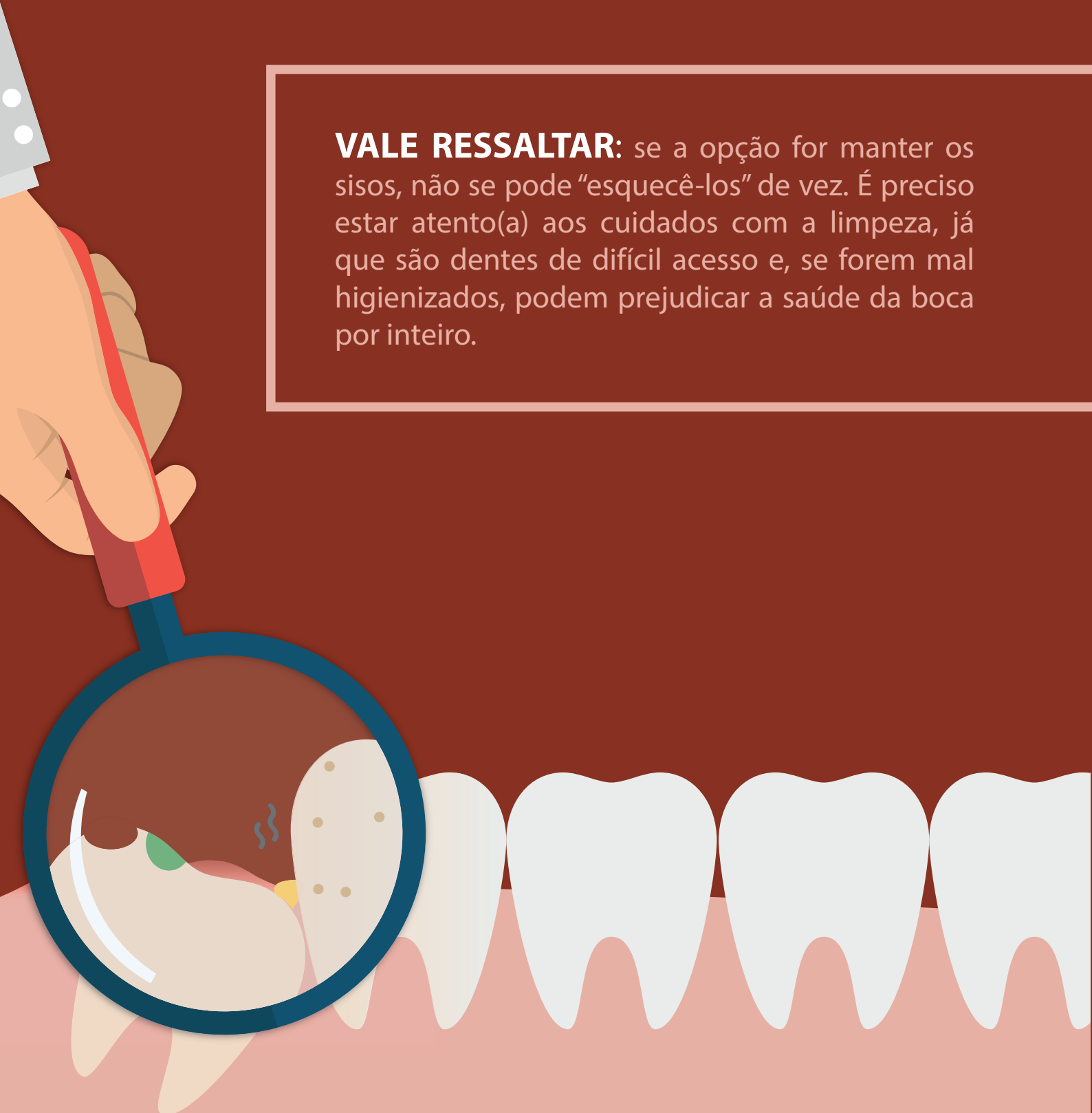
Por serem os últimos dentes permanentes a nascerem, eles podem ficar com pouco ou nenhum espaço, o que atrapalha a mordida, podendo causar dores ou processos infecciosos.

Não existe idade “ideal” para realizar a extração dos sisos, mas, quanto antes a possibilidade for avaliada junto com a(o) cirurgiã(o) dentista, melhor. Além disso, se houver espaço suficiente para todos os dentes sem acarretar problemas, a extração pode nem ser necessária. Novamente, **é uma decisão conjunta entre paciente e dentista.**



É possível extrair todos os sisos de uma vez só ou retirá-los aos poucos, por exemplo: dois de cada vez. Após a cirurgia, é normal que o paciente sinta dor. Esse desconforto ocorre devido a um processo inflamatório que se instala logo depois da extração e, de acordo com o dentista, isso é fisiologicamente comum. Entretanto, esse cenário vai precisar de muita atenção do profissional e, acima de tudo, do paciente para seguir todas as orientações necessárias.

VALE RESSALTAR: se a opção for manter os sisos, não se pode “esquecê-los” de vez. É preciso estar atento(a) aos cuidados com a limpeza, já que são dentes de difícil acesso e, se forem mal higienizados, podem prejudicar a saúde da boca por inteiro.





Limpeza bucal começa em casa



A ida ao dentista é, sem dúvida, a melhor forma de garantir que a sua rotina de higiene bucal está sendo feita de maneira correta. Porém, algumas dicas podem te ajudar a evitar problemas bucais indesejados e fazer bonito sempre que for ao dentista. Veja a seguir!

🦷 Com qual frequência devo trocar a minha escova de dente?

De preferência, de 3 em 3 meses, ou assim que as cerdas da escova começarem a ficar desgastadas. Não espere a escova ficar “super” velha para trocar, hein?! Além disso, após infecção de garganta, gripes e resfriados, é sugerido a troca da escova. Em tempos de coronavírus, fique atento(a) a isso!

🦷 Existe um tipo “ideal” de escova para escolher?

Os(as) especialistas recomendam que sejam escolhidas escovas de cerdas macias, evitando machucar a gengiva e desgastar dentes, por exemplo. Outra preferência deve ser pelas escovas de “cabeça” pequena, isto para alcançar melhor todas as partes da boca, principalmente os dentes localizados mais ao fundo.

Mas, lembre-se sempre: a pessoa mais indicada para te ajudar a definir sua escova é o(a) dentista e você tem que se sentir confortável com a escolha. Já que escovar os dentes é um hábito rotineiro, ele pode ser agradável!

🦷 Quantas vezes por dia devo escovar os dentes?

Pelo menos 3 vezes ao dia: ao acordar, após a refeição principal e antes de dormir. Entretanto, manter boa higiene bucal após as



demais refeições não deixa de ser importante para evitar o acúmulo de resíduos de alimentos nos dentes, prevenindo, assim, a cárie, o mau hálito e outros problemas

🦷 **E tem jeito certo de escovar?**

Claro que sim! A escovação deve ser feita com calma e movimentos suaves. Nada de escovar rápido e com força! É preciso prestar atenção enquanto os dentes estão sendo escovados, justamente para não “deixar passar” nada.

É indicado fazer movimentos circulares da gengiva até a ponta dos dentes e lembrar de escovar todas as “faces” dos dentes: a face voltada para as bochechas, a face interna e a superfície utilizada para mastigar os alimentos.

Não esqueça de finalizar escovando a língua para remover bactérias!

🦷 **Creme dental “é tudo igual”?**

Na verdade, não. Existem tipos variados de pastas de dente disponíveis no mercado. Tem aquelas para hálito fresco, dentes sensíveis, combate às cáries, dentes mais brancos, enfim. Para escolher a mais adequada para você, vale trocar uma ideia com quem entende do assunto: os(as) dentistas! O que não pode faltar é o flúor, componente que protege contra as cáries dentárias e proporciona benefícios para os dentes.

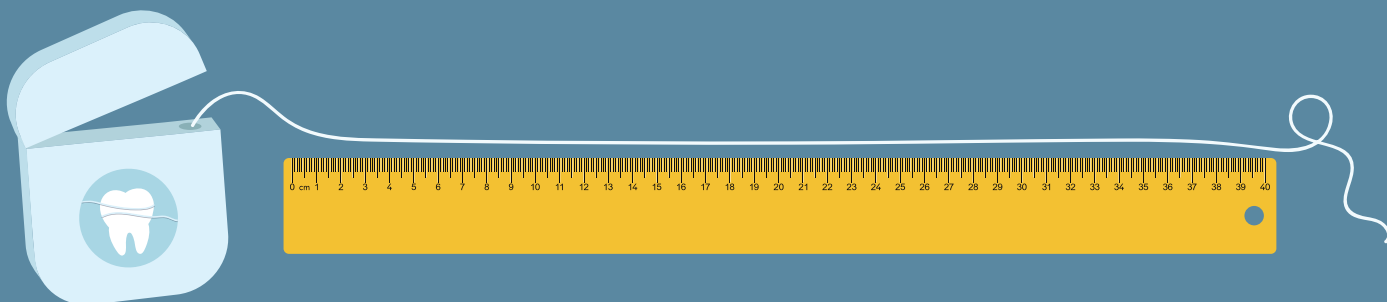
🦷 **E o tal do fio dental?**

Muita gente não tem o hábito de utilizá-lo, mas ele faz toda a diferença. Sabe por quê? O fio dental alcança lugares que a escova não chega, por exemplo, entre os dentes. Às vezes podemos até não enxergar, mas alguns restinhos de comida ficam lá, mesmo após a escovação correta.



Removendo esses resquícios fica mais fácil de eliminar a placa bacteriana, o temido mau hálito, a gengivite e demais doenças periodontais. Usar o fio dental evita cárie entre os dentes e ajuda até a preservar o esmalte dos dentes, pasmem!

Dica Geap: não economize no fio dental. Use por volta de 40cm de fio para obter sucesso.



CURIOSIDADE

Se você não gosta de utilizar o fio dental, pois toda vez que decide tentar, a ação acaba provocando sangramento gengival, saiba que isto acontece, na verdade, pela falta de frequência em que a prática é realizada. Evite forçar o fio contra a gengiva, com o passar do tempo e o aumento da periodicidade no uso do fio dental, ela “se acostuma” e vai parando de sangrar.



Siga essa ordem para higiene:
Escove os dentes e em seguida passe o fio dental.



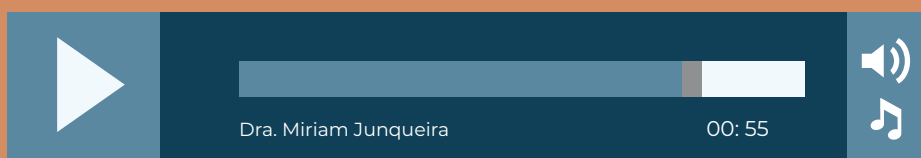


Visite o(a) dentista regularmente

“Ah, mas eu não estou sentindo nenhuma dor de dente. Pra que ir ao dentista assim, do nada?”

Embora seja comum ler/ouvir que o(a) dentista deve ser visitado(a) a cada seis meses, a Geap estimula a ida ao dentista de 3 em 3 meses para uma avaliação da saúde bucal do(a) paciente. **Por quê isso é importante, doutora?**

PALAVRAS DA ESPECIALISTA



CLIQUE E OUÇA





VOCABULÁRIO DO DENTISTA

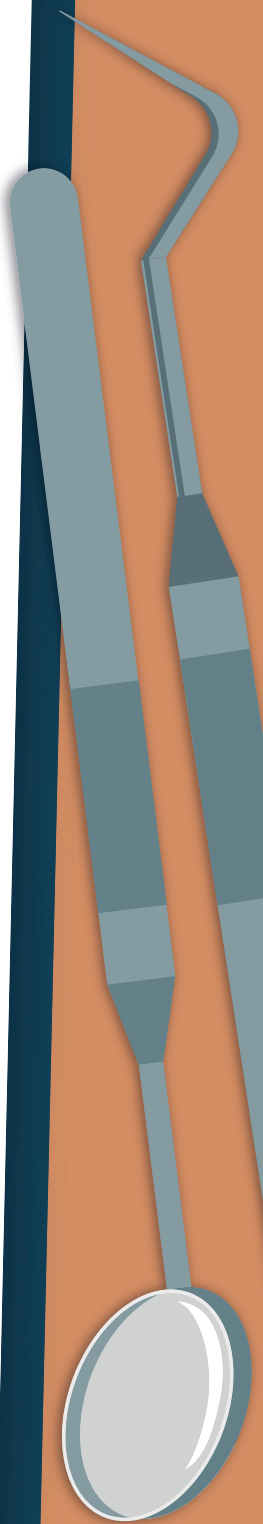
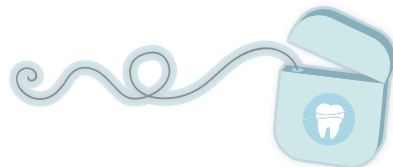


Entenda o que algumas **palavras** e **expressões** querem dizer:

- 🦷 **Profilaxia:** Limpeza dos dentes – feita no consultório odontológico – para remoção da placa bacteriana, visando o fortalecimento dos dentes e a prevenção da cárie e doenças da gengiva.
- 🦷 **Cálculo dental:** Conhecido também como tártaro, é a placa bacteriana que endurece/mineraliza e se acumula na superfície dos dentes.
- 🦷 **Biofilme dental:** também conhecida como placa bacteriana, é uma película transparente e pegajosa que se forma sobre a superfície dentária. Ela é formada através do acúmulo de bactérias, restos alimentares e outros microorganismos que, devido a uma má higienização, se aderem ao dente.
- 🦷 **Gengivite:** Inflamação da gengiva devido ao acúmulo de placa bacteriana nos dentes.
- 🦷 **Abcesso dentário:** Acúmulo de pus no dente ou na gengiva.
- 🦷 **Dentes decíduos:** também chamados de dentes de leite, são os primeiros dentes a nascerem e serão substituídos pelos dentes permanentes (definitivos).



- 🦷 **Fluorose:** Alteração nos dentes, que ficam mais porosos e com manchas brancas.
- 🦷 **Esmalte dentário:** Camada externa e mais dura dos dentes.
- 🦷 **Dentina:** Camada que fica atrás do esmalte e apresenta uma estrutura menos dura.
- 🦷 **Polpa:** Tecido que fica dentro do dente, onde estão os vasos sanguíneos e nervos.
- 🦷 **“Coroa” do dente:** Parte branca visível do dente.
- 🦷 **Raiz:** Parte do dente, não visível, que fica dentro do osso.
- 🦷 **Capramento:** Proteção da polpa (nervo) do dente com material especial no caso de cárie profunda, na tentativa de evitar o tratamento de canal.
- 🦷 **Raspagem supragengival:** Remoção do tártaro que fica entre a gengiva e o dente, para tratamento da gengiva inflamada.
- 🦷 **Raspagem subgengival:** Raspagem do dente para retirada do tártaro na região abaixo da gengiva.
- 🦷 **Exodontia:** Remoção/extração do dente comprometido.
- 🦷 **Bruxismo:** Hábito involuntário de ranger ou apertar os dentes.



Deu para ter uma noção de quão importante é a saúde bucal, né? **Prevenir, cuidar e manter a higiene bucal são medidas fundamentais.**

Quanto mais conhecimento, melhor! Por isso, em breve, você vai ter mais informações e curiosidades acerca desse tema. **Aguarde o nosso 2º E-book sobre saúde bucal!**



GEAP saúde

Fundação de assistência ao servidor público