

GUIA DE SAÚDE ORAL

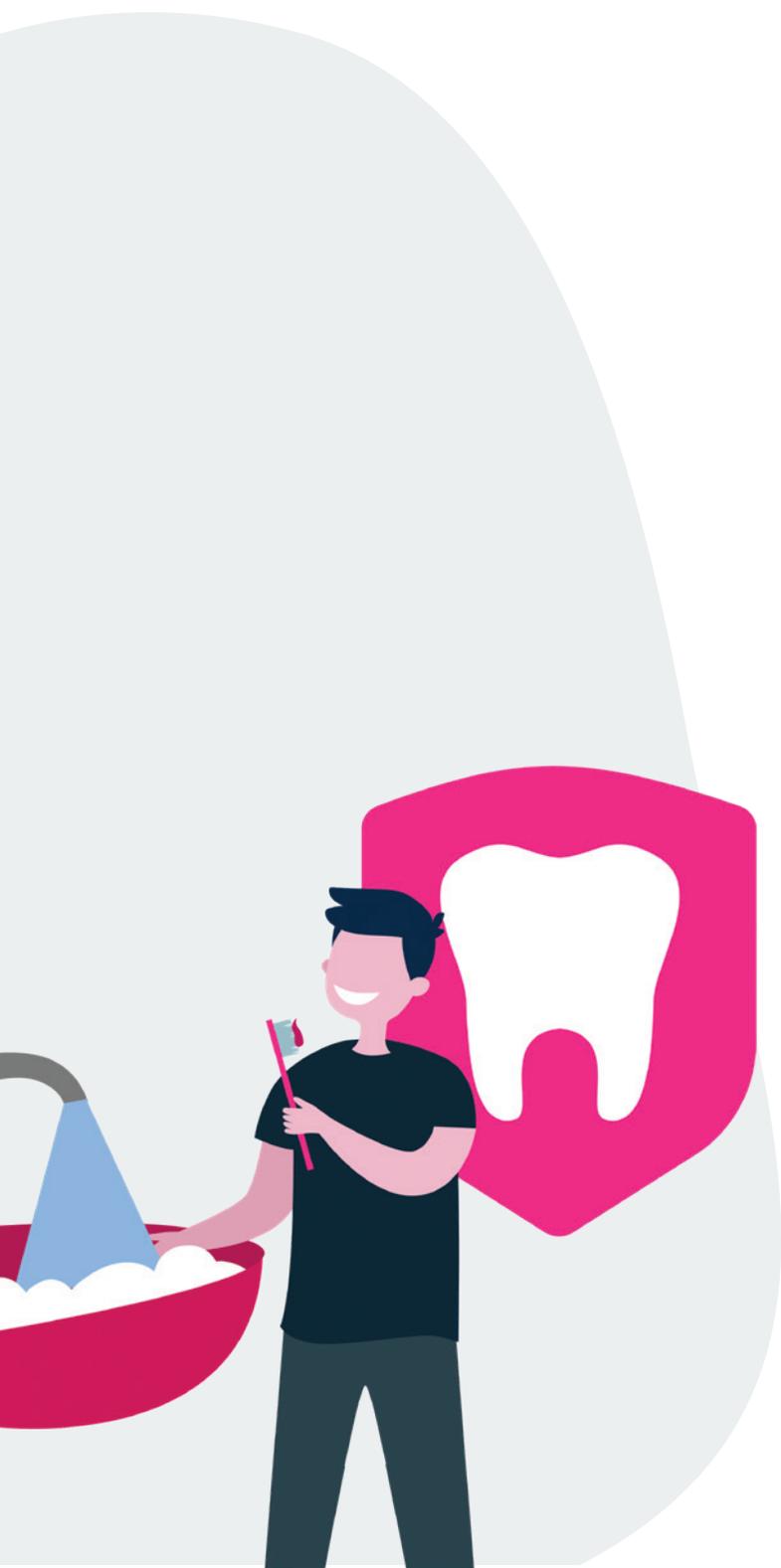
Mantenha a sua boca saudável



GUIA DE SAÚDE ORAL

Conteúdos

- 3 INTRODUÇÃO**
- 4 FATORES DE RISCO**
- 6 PRINCIPAIS DOENÇAS ORAIS: AFTAS**
- 8 CANCRO ORAL**
- 10 CÁRIE**
- 12 DOENÇAS PERIODONTAIS**
- 14 GENGIVITE**
- 16 HALITOSE**
- 18 SENSIBILIDADE DENTÁRIA**
- 20 TÁRTARO**
- 22 DICAS GERAIS PARA TER UMA BOA SAÚDE ORAL**
- 24 COMO FAZER UMA HIGIEZINAÇÃO ORAL CORRETA**
- 26 DIETA E HÁBITOS ALIMENTARES**
- 28 SAÚDE ORAL EM DIFERENTES FASES DA VIDA**
- 31 QUAL A IMPORTÂNCIA DE UM CHECK-UP DENTÁRIO**



INTRODUÇÃO

Guia de Saúde Oral

Entende-se por Saúde Oral a saúde de toda a boca. Por isso, ela envolve não só os dentes, mas também a língua, as gengivas, os músculos mastigatórios, as mucosas, os lábios, as glândulas salivares, o palato e os maxilares.

Ter uma boa Saúde Oral contribui para o nosso bem-estar geral e permite-nos falar, sorrir, comer e beber com maior conforto e segurança. Uma má Saúde Oral pode prejudicar várias dimensões da nossa vida quotidiana, interferindo, nomeadamente, na forma como nos relacionamos com os outros, como mastigamos e como digerimos os alimentos.

Além disso, algumas doenças orais, como a doença

periodontal, por exemplo, podem aumentar o risco do surgimento de outras patologias, como diabetes, doença cardíaca, cancro do pâncreas ou pneumonia. Assim, a Saúde Oral melhora o funcionamento e a manutenção da nossa saúde em geral.

Uma boa Saúde Oral assenta, essencialmente, em bons hábitos de higiene oral e em medidas preventivas, como ir regularmente ao dentista. Porém, em Portugal, a Saúde Oral é muitas vezes negligenciada.

De acordo com os dados de 2019 do Barómetro da Saúde Oral da Ordem dos Médicos Dentistas, 65,3 % dos portugueses nunca vai ao dentista ou vai menos de uma vez por ano, pois considera não ser necessário. Já 48,6 % dos portugueses têm falta de dentes naturais e não têm quaisquer dentes de substituição.





Fatores de risco

As doenças orais podem estar associadas a fatores de risco não modificáveis, como a idade, o género ou a hereditariedade. Contudo, elas também podem estar relacionadas com hábitos, comportamentos e estilos de vida, como: uma dieta rica em açúcares; o consumo de tabaco e/ou de álcool em excesso; e uma má higiene oral.

DIETA RICA EM AÇÚCARES

O consumo excessivo de açúcar pode contribuir para o desenvolvimento de doenças orais, nomeadamente, de cáries. O risco de cárie dentária aumenta se consumir mais açúcar do que o recomendado por dia, ou seja, mais de 50 gramas diários.

Além dos açúcares adicionados aos alimentos, é importante ter em conta os alimentos naturalmente doces, como o mel ou as compotas. Há que ter também cuidado com os alimentos processados e com os refrigerantes.

CONSUMO DE TABACO

O consumo de tabaco, além de causar mau hálito, manchas e perda prematura dos dentes e prejuízo do paladar e do olfato, também aumenta o risco de doenças orais, nomeadamente, das periodontais e do cancro oral.

CONSUMO DE ÁLCOOL EM EXCESSO

O consumo de bebidas alcoólicas em excesso pode desidratar a boca; aumentar o risco de infeção e de doenças orais; causar cáries dentárias, devido à sua acidez e ao seu alto teor de açúcar; e elevar o risco de cancro oral.

PREVENÇÃO

Uma má higiene oral conduz à acumulação de placa bacteriana e ao tártaro, que pode causar várias doenças orais.

Para evitar esses problemas, é fundamental escovar os dentes pelos menos duas vezes por dia com um dentífrico com flúor; usar fio dentário; e consultar regularmente um dentista.



Principais doenças orais

Aftas

As aftas correspondem a pequenas feridas ou lesões na boca.

CAUSAS

- Mordeduras na língua ou no interior da bochecha.
- Escovagem dos dentes com muita força.
- Traumatismos.
- Problemas gastrointestinais.
- Movimento de dentes mal posicionados ou muito afiados.

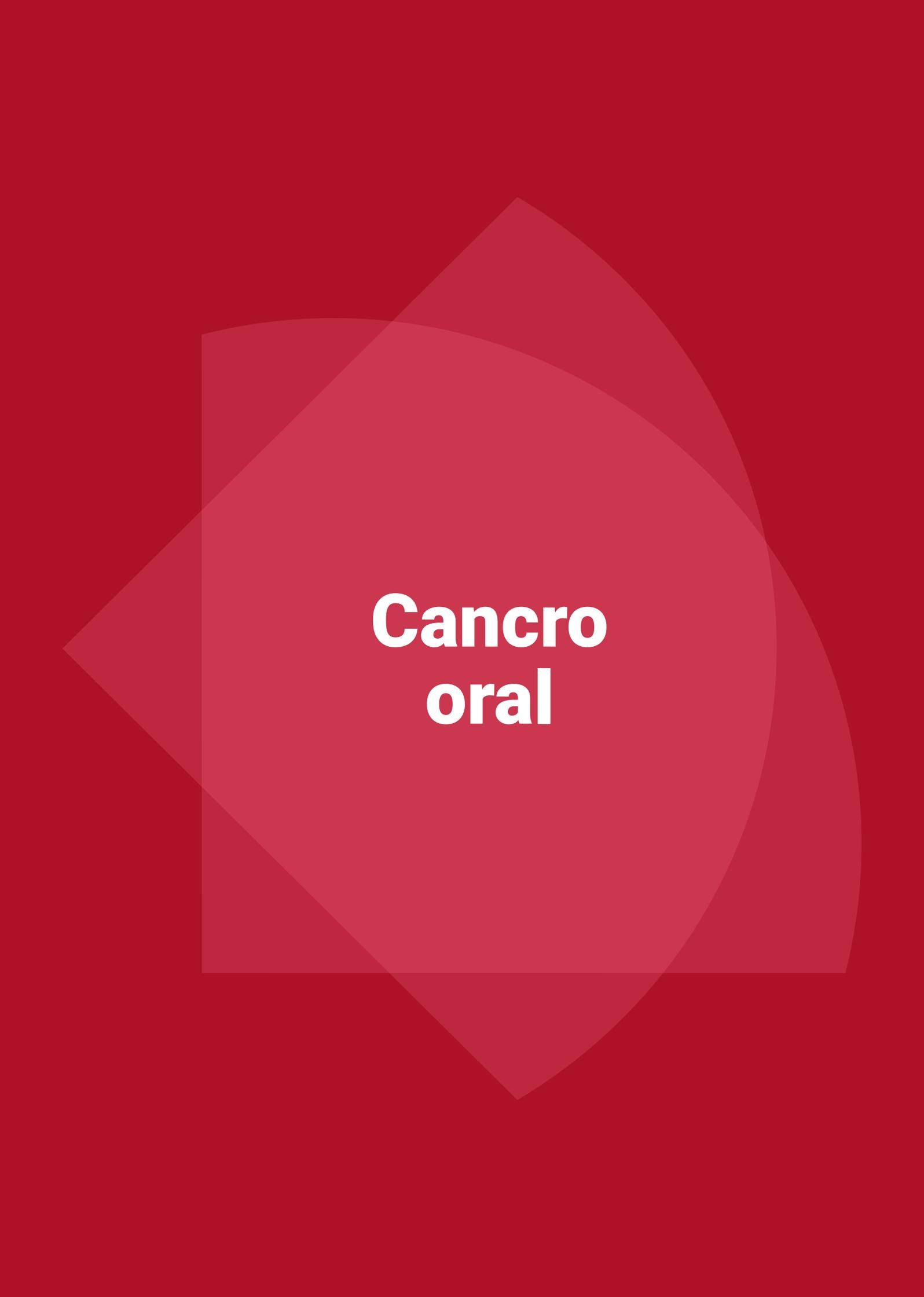
SINTOMAS

- Dor e desconforto, sobretudo a comer, a beber e a fala.

TRATAMENTO

- Evitar alimentos ácidos, quentes ou condimentados.
- Usar uma escova de dentes macia.
- Não tocar na zona afetada.
- Beber muita água.
- Recorrer a soluções antissépticas e antibacterianas.
- Tomar analgésicos e anti-inflamatórios de aplicação local.





Cancro oral

Este é um dos 10 cânceros mais comuns, sobretudo entre homens com mais de 45 anos de idade. Ele pode atingir qualquer parte da boca, nomeadamente: lábios, gengivas, língua, garganta, mucosas, palato e pavimento da boca.

O seu diagnóstico precoce é determinante. Um dos seus principais sintomas é o aumento de volume da zona afetada ou o surgimento de uma ferida que não desaparece.

CAUSAS

- Tabagismo.
- Alcoolismo.

SINTOMAS

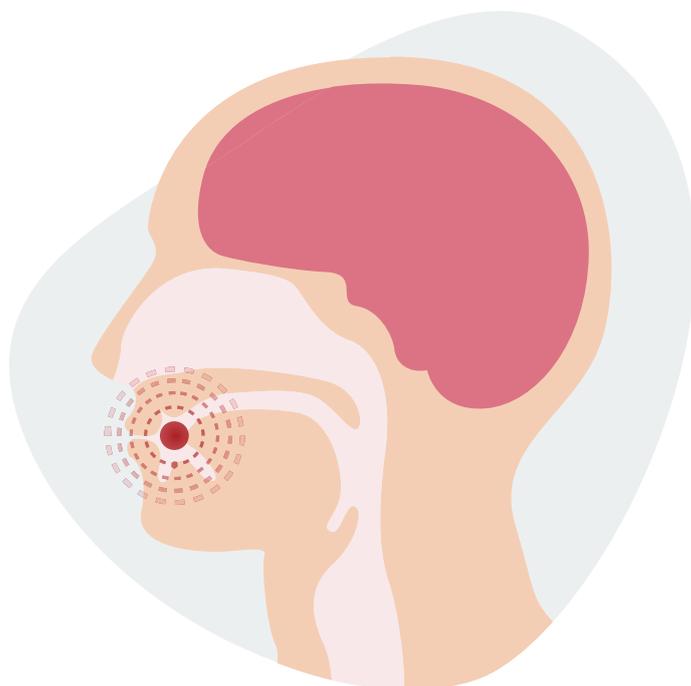
- Inchaço/espessamento; protuberâncias/concavidade; manchas ásperas/crostas ou feridas nos lábios, gengivas ou noutras áreas da boca.
- Surgimento de manchas ou de placas brancas ou vermelhas, com textura macia.
- Hemorragia em algumas áreas da boca.
- Dormência ou dor sem causas aparentes no rosto, boca ou pescoço.
- Perda de peso significativa.
- Dor ou sensação de algo na parte de trás da garganta.
- Dificuldade em mastigar, deglutir ou movimentar o maxilar inferior ou a língua.
- Rouquidão, dor crónica na garganta ou alteração da voz.
- Dor nos ouvidos.
- Mudança na forma como os seus dentes ou próteses encaixam.

TRATAMENTO

- Cirurgia.
- Radioterapia.

PREVENÇÃO

- Não fumar.
- Evitar o consumo de álcool.
- Fazer uma dieta com base em vegetais frescos e frutas.
- Visitar regularmente o dentista.





Cárie

A cárie é uma das doenças orais mais comuns, afetando cerca de 90 % da população. Na sua origem, está uma má higiene oral e a ação do ácido produzido por algumas bactérias, quando estão em presença de açúcares.

Assim, começa a formar-se sobre os dentes e gengivas a placa bacteriana. Essas bactérias “alimentam-se” dos açúcares dos alimentos e das bebidas que consumimos e produzem ácidos que causam a cárie.

CAUSAS

- Formação de placa bacteriana, muitas vezes devido a uma má higiene oral.

SINTOMAS

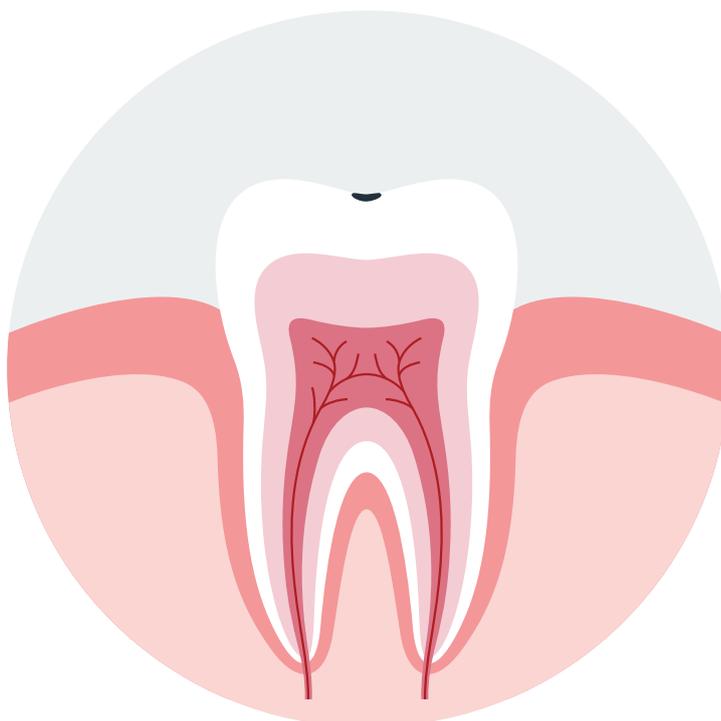
- Alimentos presos entre os dentes.
- Desconforto, dor e infeção dos dentes.
- Dificuldade em mastigar.
- Orifícios visíveis e cavidades no dente afetado.
- Sensibilidade a bebidas ou a alimentos quentes, frios ou doces.
- Mau hálito.
- Perda de dentes.
- Lesões dentárias inicialmente brancas que, depois, passam a escuras.

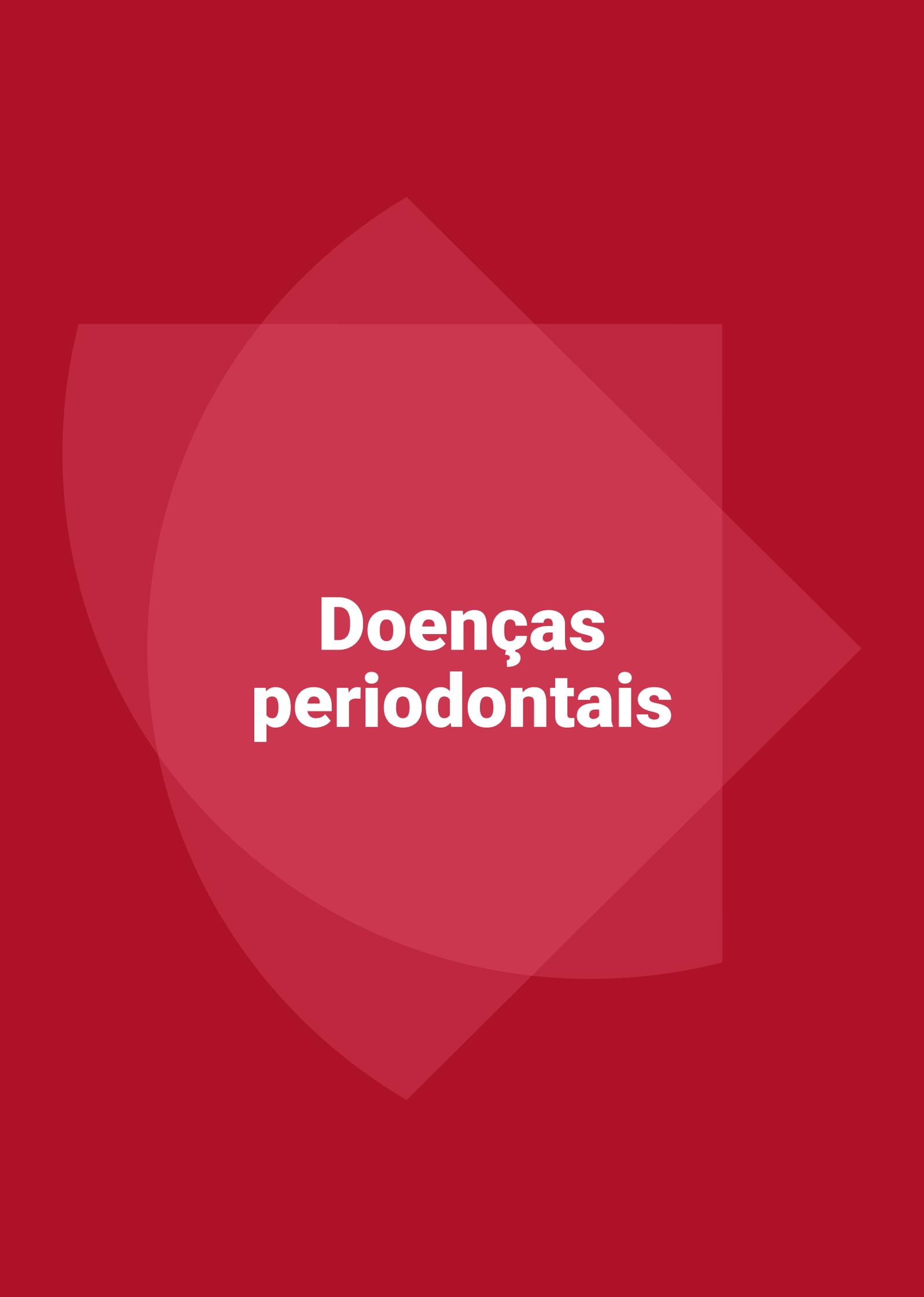
TRATAMENTO

- Remoção e restauração da parte do dente com cárie.
- Remoção da estrutura com danos e substituição por uma coroa.

PREVENÇÃO

- Visitar regularmente o dentista.
- Usar fio dentário, pelo menos uma vez por dia, de preferência à noite.
- Escovar os dentes, pelo menos duas vezes por dia, com uma pasta dentífrica com flúor.
- Evitar alimentos e bebidas açucaradas.





Doenças periodontais

A gengivite é uma inflamação das gengivas que, se não for tratada, pode evoluir para periodontite ou piorreia, fase em que pode ocorrer a destruição, irreversível e permanente, dos tecidos e do osso que suporta os dentes. As doenças periodontais podem causar problemas de mastigação, fala e perda dentária. A inflamação, a perda de gengiva e a acumulação de tártaro e de placa bacteriana em zonas abaixo da linha da gengiva podem provocar uma infecção bacteriana que está na origem de abscessos periodontais.

SINTOMAS

- Gengivas vermelhas e inchadas que sangram facilmente, durante a escovagem ou com o uso do fio dentário.
- Perda de gengiva, pois esta desce e a raiz do dente fica exposta.
- Mau hálito.
- Pus entre os dentes e as gengivas.

- Dentes com mobilidade e/ou que se afastaram uns dos outros.
- Alteração no modo como os dentes encaixam, quando se mastiga.
- Mudança na maneira como a(s) prótese(s) encaixa(m).

TRATAMENTO

- Uso de pasta de dentes adequada.
- Higienizações trimestrais.



The image features a solid red background. In the center, there are three overlapping semi-circular shapes of varying shades of red, creating a layered effect. The word "Gengivite" is written in a bold, white, sans-serif font, centered within the overlapping area.

Gengivite

A gengivite diz respeito à inflamação da gengiva. Se não for tratada atempadamente, ela pode evoluir para uma periodontite, uma doença mais grave.

CAUSAS

- Má higiene oral e consequente acumulação de placa bacteriana e desenvolvimento de tártaro nos dentes.
- Toma de determinados medicamentos.
- Défice de vitaminas.
- Diabetes.
- Infeções fúngicas ou virais.
- Alterações hormonais.

SINTOMAS

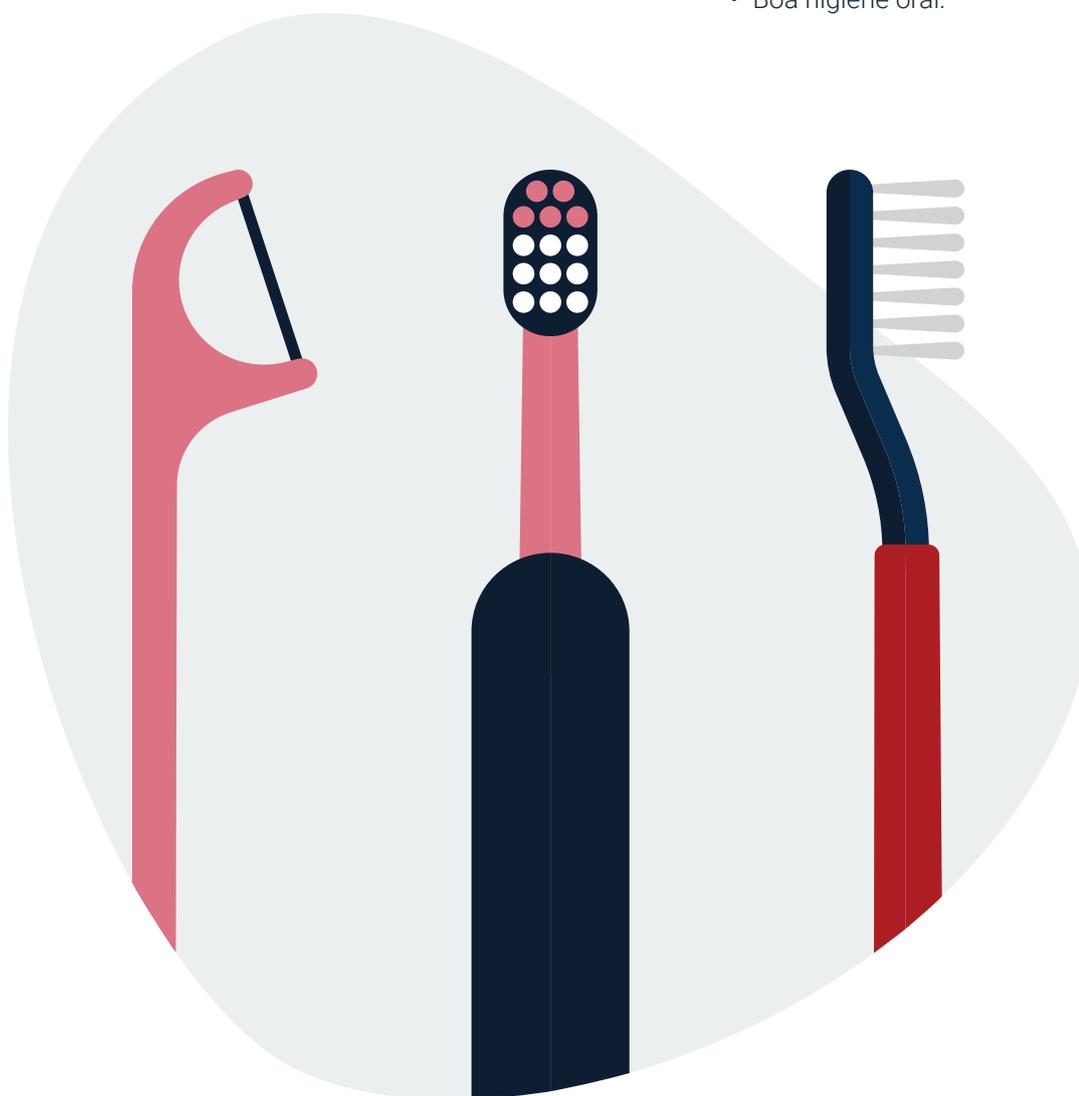
- Sangramento, vermelhidão e inchaço da gengiva.

TRATAMENTO

- Limpeza aos dentes para eliminar o tártaro.
- Toma de antibiótico ou anti-inflamatório.
- Uso de uma pasta de dentes e/ou um elixir específicos para problemas das gengivas.

PREVENÇÃO

- Boa higiene oral.





Halitose

O mau hálito é, muitas vezes, causado por bactérias de origem oral, como cáries, problemas nas gengivas e má higiene da língua. Todavia, pode ter outras causas subjacentes.

CAUSAS

- Cáries.
- Problemas nas gengivas.
- Má higiene oral.

Em casos de halitose persistente, a origem do mau hálito pode estar noutras doenças, nomeadamente:

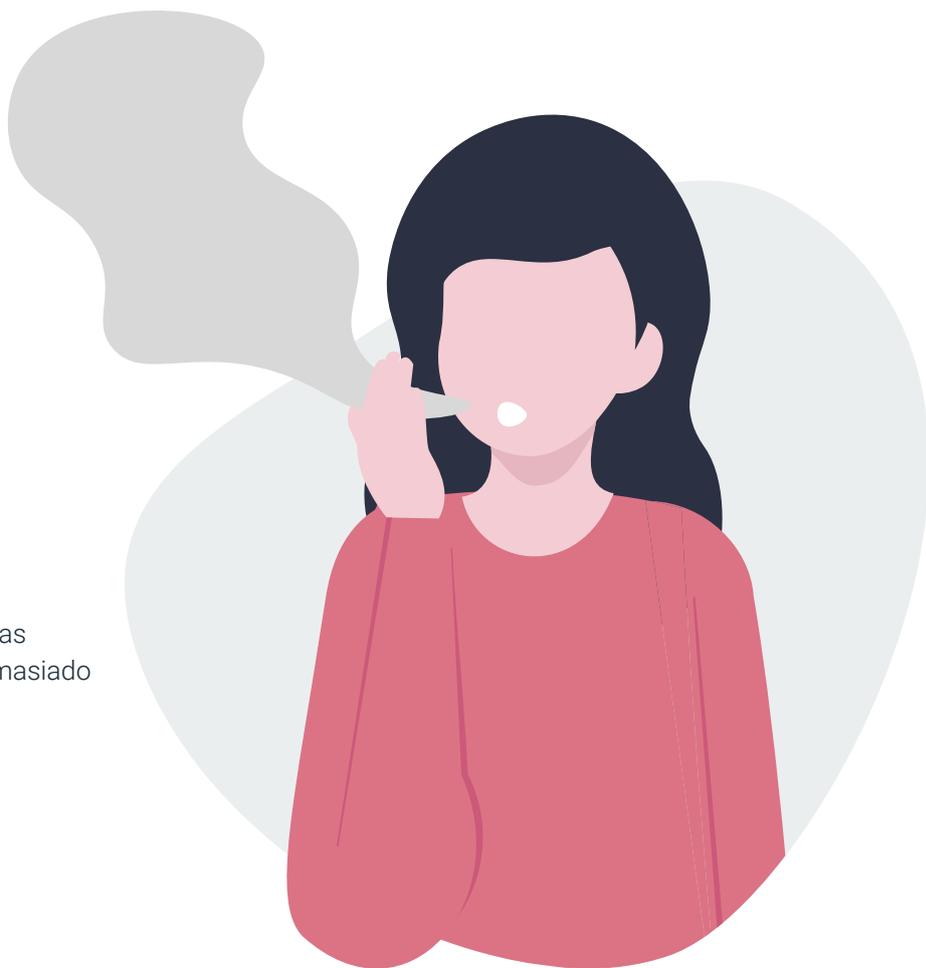
- Amigdalite crónica;
- Amigdalite;
- Rinite ou sinusite;
- Desvio do septo nasal;
- Problemas renais ou hepáticos;
- Diabetes;
- Refluxo gastroesofágico.

SINTOMAS

- Mau hálito.

PREVENÇÃO

- Fazer uma boa higiene oral.
- Evitar o consumo de café, tabaco, bebidas alcoólicas, refrigerantes e alimentos demasiado condimentados.
- Beber muita água.
- Não fazer jejuns prolongados.





Sensibilidade dentária

A sensibilidade dentária acontece quando há a exposição da dentina, uma das partes interiores do dente. Essa exposição ocorre devido à perda do esmalte ou à retração da gengiva.

CAUSAS

- Cáries em estado avançado.
- Uso de pastas de dentes abrasivas.
- Dentes partidos.
- Doenças nas gengivas.
- Bruxismo.
- Tártaro.
- Escovagem incorreta.

SINTOMAS

- Dor.
- Hipersensibilidade.

TRATAMENTO

- Aplicação de verniz de flúor.
- Aplicação de espuma ou gel de flúor através de moldeiras bucais.
- Restauração dentária.
- Desvitalização.

PREVENÇÃO

- Usar uma escova de dentes muito macia.
- Fazer uma escovagem adequada.
- Utilizar uma pasta de dentes que evite a sensibilidade dentária e com uma elevada concentração de flúor.





Tártaro

O tártaro consiste no endurecimento e na calcificação da placa bacteriana. Ele deve-se ao contacto das bactérias com os restos dos alimentos e caracteriza-se por uma superfície amarelada ou acastanhada que cobre os dentes.

CAUSAS

- Má higiene oral (entre outras causas possíveis).

SINTOMAS

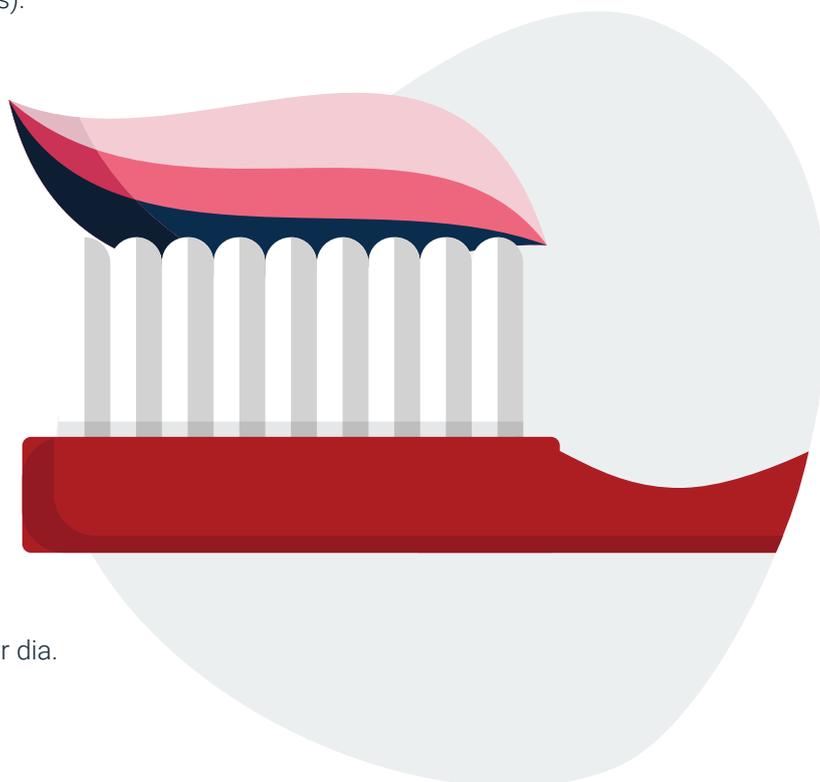
- Mau hálito.
- Cáries.
- Irritação das gengivas.
- Manchas e alteração da cor dos dentes.

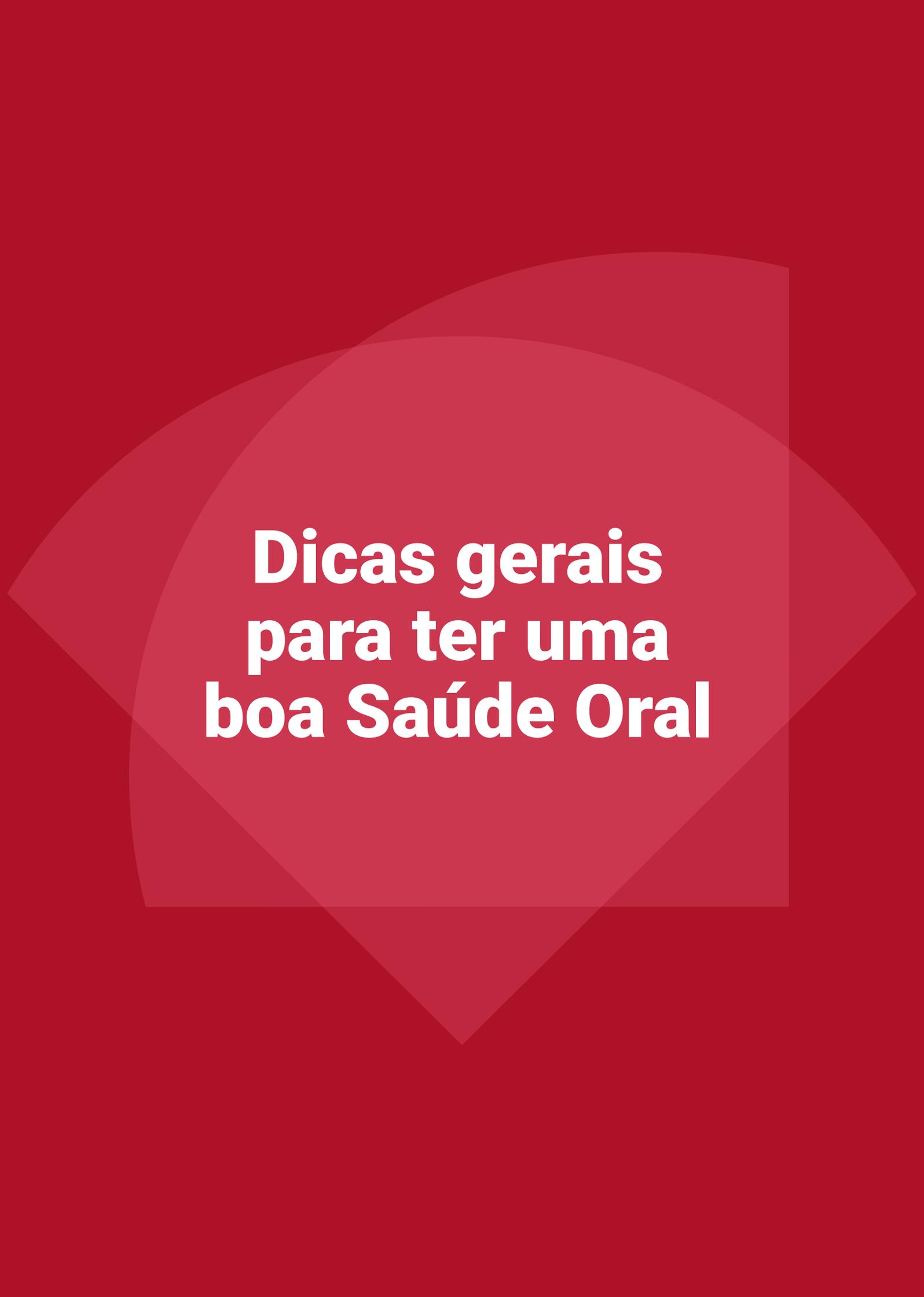
TRATAMENTO

- Destartarização.
- Limpeza dos dentes e das gengivas.

PREVENÇÃO

- Escovar os dentes pelo menos duas vezes por dia.
- Usar fio dentário.
- Consultar regularmente o dentista.



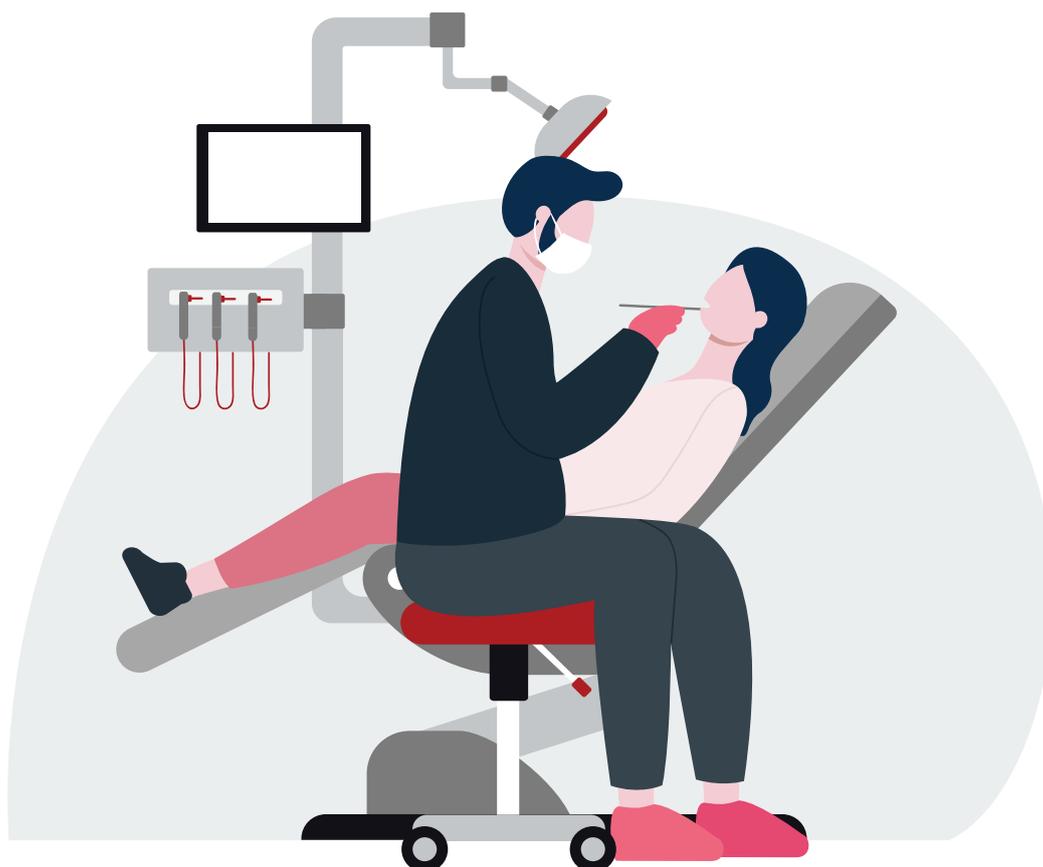
The background is a solid red color. Overlaid on this are several semi-transparent, overlapping shapes in a slightly darker shade of red. These shapes include a large semi-circle on the left, a large semi-circle on the right, and a large inverted semi-circle at the bottom. The text is centered within the overlapping area.

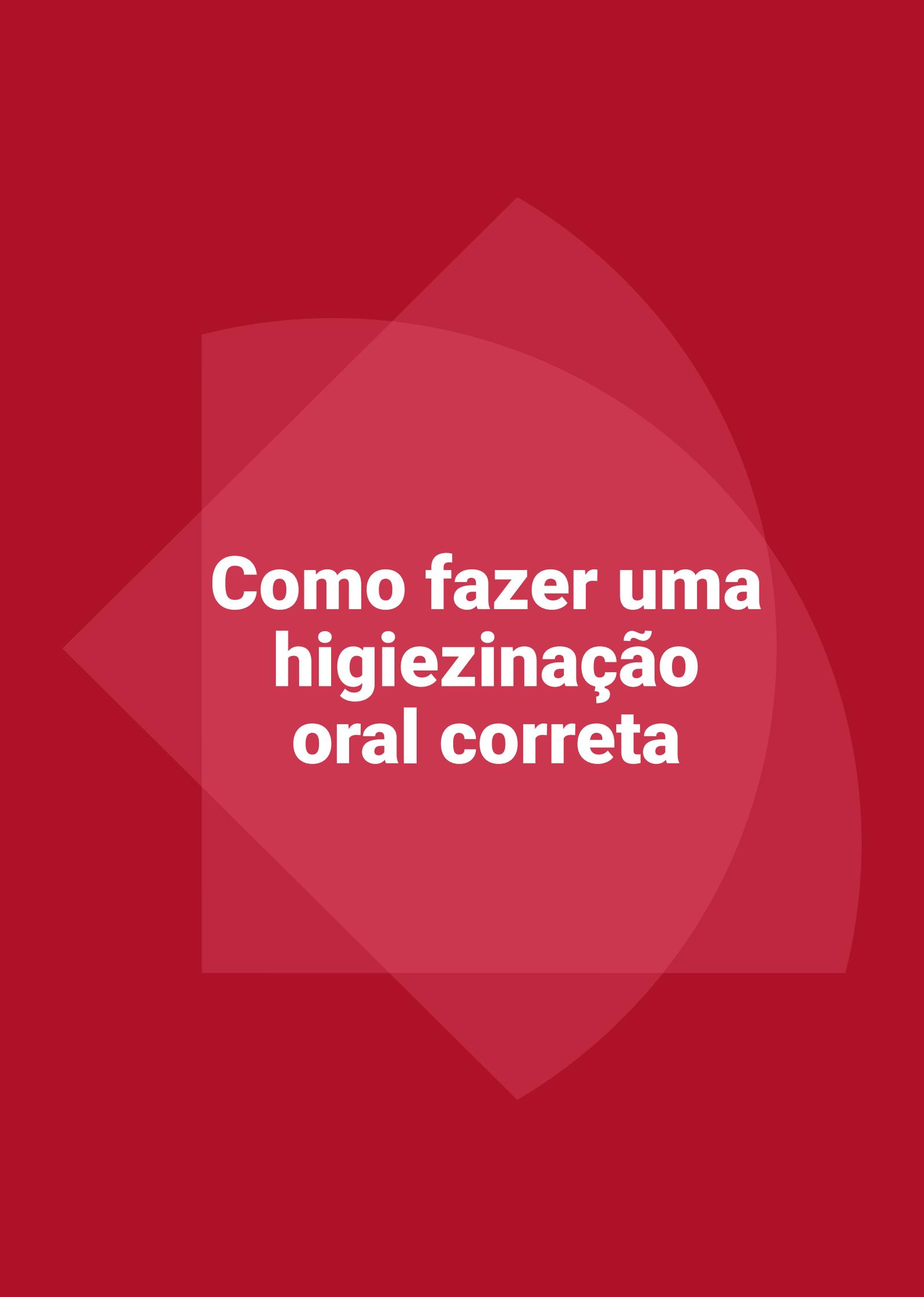
**Dicas gerais
para ter uma
boa Saúde Oral**

Como ficou claro, muitas das doenças orais podem ser evitadas, se se fizer uma correta higienização oral. Além disso, é importante adotar uma alimentação cuidada e um estilo de vida equilibrado.

ALGUNS HÁBITOS SAUDÁVEIS A CONSIDERAR SÃO

- Usar um dentífrico com flúor e uma escova manual ou elétrica e fio dentário/escovilhão/flosser para fazer a limpeza interdentária.
- Não bochechar com água, após a escovagem dos dentes.
- Escovar os dentes e a língua por dois minutos, pelo menos duas vezes por dia, uma das quais antes de ir dormir e, preferencialmente, 30 minutos após as refeições. Sempre que não o consiga fazer, deve bochechar com um colutório com flúor ou mastigar uma pastilha elástica sem açúcar, depois das refeições.
- Fazer uma alimentação saudável, evitando os alimentos e as bebidas ricas em açúcar, gás e cafeína, como os refrigerantes e as bolachas, preferindo os ingredientes com vitamina C e D, fósforo, cálcio e fibras, como verduras, frutas, sementes e peixes como o salmão e o atum.
- Evitar o uso de piercings na boca, na língua ou nos lábios, já que eles potenciam infeções, fraturas ou fissuras dentárias.
- Usar protetores bucais, quando pratica desportos de contacto físico.
- Consultar, regularmente, um dentista, pelo menos de 6 em 6 meses.
- Não fumar.
- Não ingerir álcool em excesso.
- Beber água durante as refeições, para ajudar a mastigar e a engolir os alimentos, principalmente para quem tem uma produção insuficiente de saliva.



The background is a solid red color. Overlaid on this are several semi-transparent, overlapping geometric shapes in a slightly darker shade of red. These shapes include a large diamond (square rotated 45 degrees) and several circular or semi-circular arcs that intersect with each other and the diamond, creating a layered, abstract design.

Como fazer uma higiezinação oral correta

Higienizar corretamente a boca obriga ao cumprimento de alguns procedimentos.

ESCOVAR OS DENTES

No que respeita à escovagem, ela deve ser feita com movimentos circulares, curtos e suaves, com a escova inclinada num ângulo de 45° em relação ao dente, de modo a higienizar o dente e a gengiva.

A língua também deve ser escovada, com 4 movimentos suaves, da base até à ponta. Após a escovagem, deve ficar 2 horas sem comer.

- **Escova manual:** Este tipo de escova é eficaz e económico. Muitas vezes, inclui um limpador de língua que consiste numa superfície rugosa no verso das cerdas. A escova deve ter um tamanho adequado à boca e ser macia ou média, para não ferir as gengivas.
- **Escova elétrica:** Este tipo de escova é mais prático, pois a sua cabeça e cerdas giram com diversas inclinações, sem ser preciso fazer qualquer esforço. Há modelos recarregáveis e a pilhas.

Ambas as escovas devem ser trocadas, pelo menos, de 3 em 3 meses; lavadas e secadas após a utilização e guardadas num local arejado, de modo a evitar a proliferação de bactérias e/ou fungos.

FIO DENTÁRIO, ESCOVILHÃO OU FLOSSER

Paralelamente, é importante usar o fio dentário, o escovilhão ou o flosser para remover os restos de alimentos e de placa bacteriana.

- **Fio dentário:** Enrole aproximadamente 40 centímetros de fio dentário nos dedos médios e deslize suavemente o fio entre os dentes, formando uma espécie de “C”.
- **Escovilhão:** Há escovilhões de diferentes tamanhos e eles são particularmente recomendados para quem tem aparelho dentário, implantes ou pontes. Deve colocá-lo entre os dentes e deslizar suavemente, 3 a 4 vezes, para dentro e para fora.
- **Flosser:** A técnica para usar o flosser é semelhante à indicada para o fio dentário, ou seja, deslizar suavemente o flosser entre os dentes.





Dieta e hábitos alimentares

ALIMENTOS BENÉFICOS PARA A SAÚDE ORAL

Alimentos ricos nas vitaminas C e D, fósforo, cálcio e fibras são benéficos para a Saúde Oral, pois fortalecem as gengivas, os dentes e os ossos; limpam os dentes e as gengivas; e evitam o desenvolvimento da placa bacteriana.

Eis alguns desses alimentos:

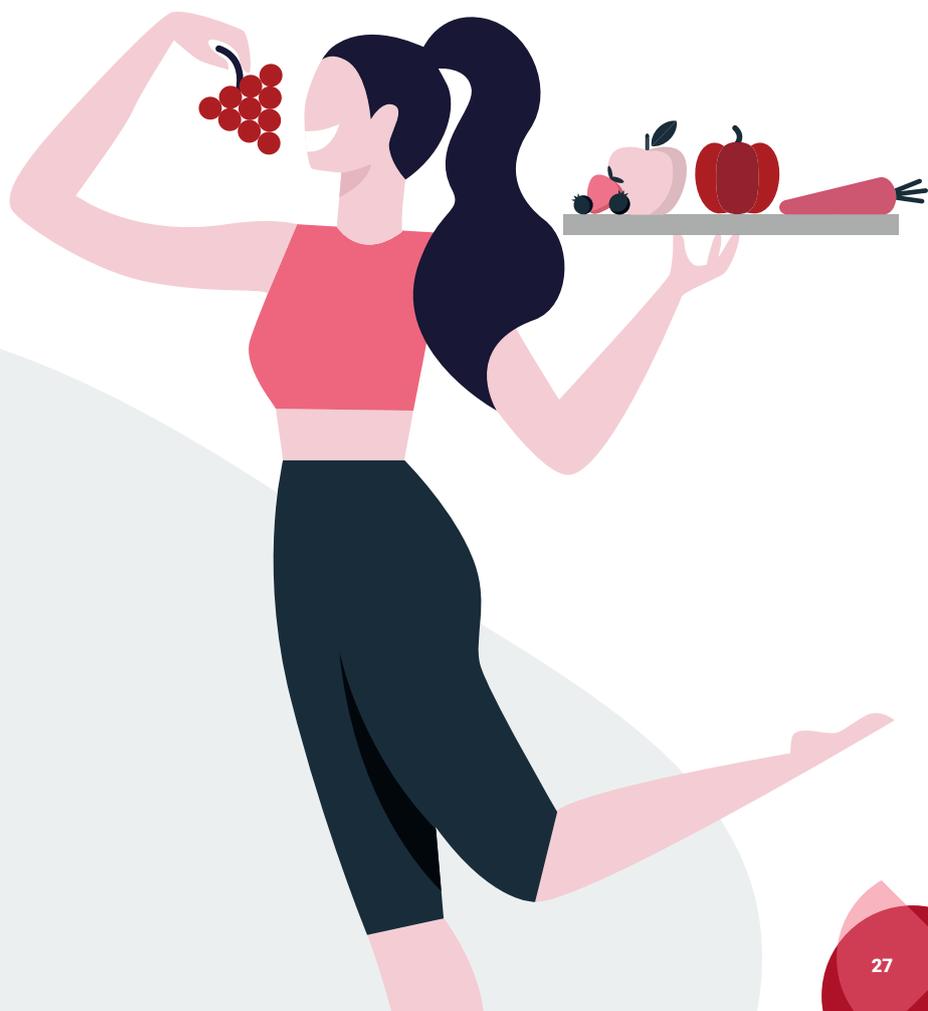
- Brócolos, espinafres, pimentos e ervilhas;
- Óleo de fígado de bacalhau;
- Ovos cozidos;
- Atum, salmão e sardinhas enlatadas;
- Feijão e grão;
- Cogumelos;
- Sementes de abóbora;
- Amêndoas e nozes;
- Quinoa, aveia, granola;
- Banana, pêra, kiwis, morangos e mangas;
- Água;
- Leite e derivados.
- Banana, pêra, kiwis, morangos e mangas.

ALIMENTOS PREJUDICIAIS PARA A SAÚDE ORAL

Por outro lado, há alimentos que deve evitar, pois prejudicam a Saúde Oral. É o caso de alimentos ácidos e com muito amido, pois contribuem para a erosão e para danificar os dentes.

Eis alguns desses alimentos:

- Bolachas e bolos;
- Açúcar e mel;
- Café e chá;
- Limão e laranja;
- Batata;
- Massas e arroz;
- Vinagre;
- Molhos;
- Bebidas gaseificadas.





**Saúde Oral
em diferentes
fases da vida**

Todas as informações deixadas atrás são válidas para a população em geral. Porém, podemos considerar que há grupos ou momentos da vida em que precisamos de ter alguns cuidados mais específicos e particulares com a nossa Saúde Oral.

GRÁVIDAS

Manter a saúde durante a gestação é fundamental e isso inclui a Saúde Oral. Por esse motivo, é importante que ao longo da gravidez a gestante seja acompanhada por um dentista e faça as consultas e tratamentos que ele julgue necessários.

Além disso, há doenças orais que são mais comuns durante a gravidez, como é o caso de: cárie dentária, erosão dentária (desgaste dos dentes), gengivite, hiperplasia gengival (gengiva tumefacta e vermelha), granuloma gravídico (crescimento da gengiva) e xerostomia (secura da boca).

Paralelamente ao acompanhamento por um dentista, a gestante deve ter cuidados especiais com a sua alimentação e higiene oral.

DICAS PARA OS HÁBITOS ALIMENTARES DE UMA GESTANTE

- Comer alimentos saudáveis, como frutas e legumes.
- Ter horários regulares para fazer as refeições.
- Evitar produtos açucarados ou bebidas ácidas e cítricas.
- Não fumar, nem consumir álcool.

DICAS PARA UMA CORRETA HIGIENE ORAL DA GESTANTE

- Utilizar o fio dentário.
- Escovar os dentes com pasta de dentes fluoretada duas a três vezes por dia, após as refeições principais.
- Trocar de escova de dentes de 3 em 3 meses.
- Realizar os check-ups dentários recomendados.



BEBÉS E CRIANÇAS

Assim que o bebê tem o seu primeiro dente, ele deve visitar um dentista para que a sua Saúde Oral comece a ser acompanhada e avaliada por um especialista. Em caso de cáries, estas devem ser tratadas o mais precocemente possível.

Quanto à higienização oral, ela deve ser iniciada mesmo antes de existirem dentes. Nessa fase, a boca e as gengivas devem ser limpas com uma gaze embebida em água morna, logo após a amamentação ou o aleitamento do bebê.

Assim que surjam os primeiros dentes, é recomendável começar a escová-los, usando para o efeito escovas pequenas e macias ou dedeiras. Quanto à pasta dentífrica, deve ser apropriada à idade, ou seja, deve possuir a quantidade de flúor aconselhada para a faixa etária em questão.

Além de ter, tal como os adultos, bons hábitos alimentares e de higiene oral, é ainda importante evitar alguns erros frequentes como deixar o bebê ou a criança comer ou beber leite antes de ir dormir e já depois de ter lavado os dentes e chuchar nos dedos ou em objetos, já depois dos 3 anos de idade.

SÉNIORES E IDOSOS

Os seniores e idosos também podem precisar de adotar alguns cuidados mais específicos, uma vez que estão mais vulneráveis a problemas orais, devido a condições como: boca seca, recidivas de cáries, próteses, medicação, sensibilidade dentária.

Todas estas variáveis devem ser expostas ao dentista, de modo a que ele possa indicar quais as melhores opções a tomar, de maneira a evitar doenças orais e a garantir o bem-estar geral do indivíduo.



**Qual a
importância de
um check-up
dentário**

Prevenir é a melhor forma de evitar doenças orais. Entre essas medidas de prevenção, estão as idas de rotina ao dentista para fazer um check-up dentário. A frequência destas consultas de rotina vai depender de vários aspectos, mas é aconselhável consultar o dentista pelo menos duas vezes por ano.

O check-up dentário visa fazer um diagnóstico e uma avaliação orais, de modo a assegurar que não há doenças nos dentes e/ou gengivas. Para isso, nestas consultas, é realizado:

- um diagnóstico completo da higiene e saúde orais do indivíduo, avaliando o estado dos tecidos moles, dentes e osso de suporte.
- uma análise dos aspectos funcionais da boca e dos dentes, de modo a detetar eventuais problemas de oclusão.
- uma avaliação estética do perfil, cor dos dentes, entre outros aspectos.
- um raio X panorâmico, para detetar: uma possível perda de estrutura óssea; a localização exata das raízes dos dentes; a existência de lesões causadas por cárie e/ou de problemas com os tecidos que suportam os dentes e/ou de dentes inclusos; a evolução do crescimento dentário (no caso das crianças).



FONTES

(Consultadas a 01/04)

World Oral Health Day

Guia para uma boa saúde

Ordem dos Médicos Dentistas

Saúde Oral

Ordem dos Médicos Dentistas

Barómetro da Saúde Oral

Global Child Dental Fund

Guia de Saúde Oral Materno Infantil

FICHA TÉCNICA**Editora**

Vânia Dias

Autora

Teresa Santos

Revisão

Ana Torre

Design

Francisca Buchner

Departamento de Marketing da Medicare

Paginação e revisão das normas gráficas da marca

Medicare

Sede social

Rua do Centro de Convenções S8

Mazuika Office Plaza Torre A, Bloco D

Talatona, Luanda

Apoio ao cliente: 944 007 610

Email: info@medicare.co.ao

Site: medicare.co.ao/mais-saude/

Edição

Adclick

Janeiro 2021

A Medicare não é uma entidade prestadora de Serviços de Saúde sendo os mesmos prestados a nível nacional por Parceiros especializados. Medicare é uma marca registada da NUTRI EVOLVE (SU) Lda, contribuinte fiscal 541 745 08 55, que gere Planos de Saúde que disponibilizam o acesso a uma rede exclusiva de Parceiros especializados na prestação de cuidados de saúde.

**TEMOS
O PLANO
CERTO
PARA SI.**

PARA MAIS INFORMAÇÕES

944 007 610

info@medicare.co.ao

medicare.co.ao