

**GUIA DE SAÚDE ORAL**

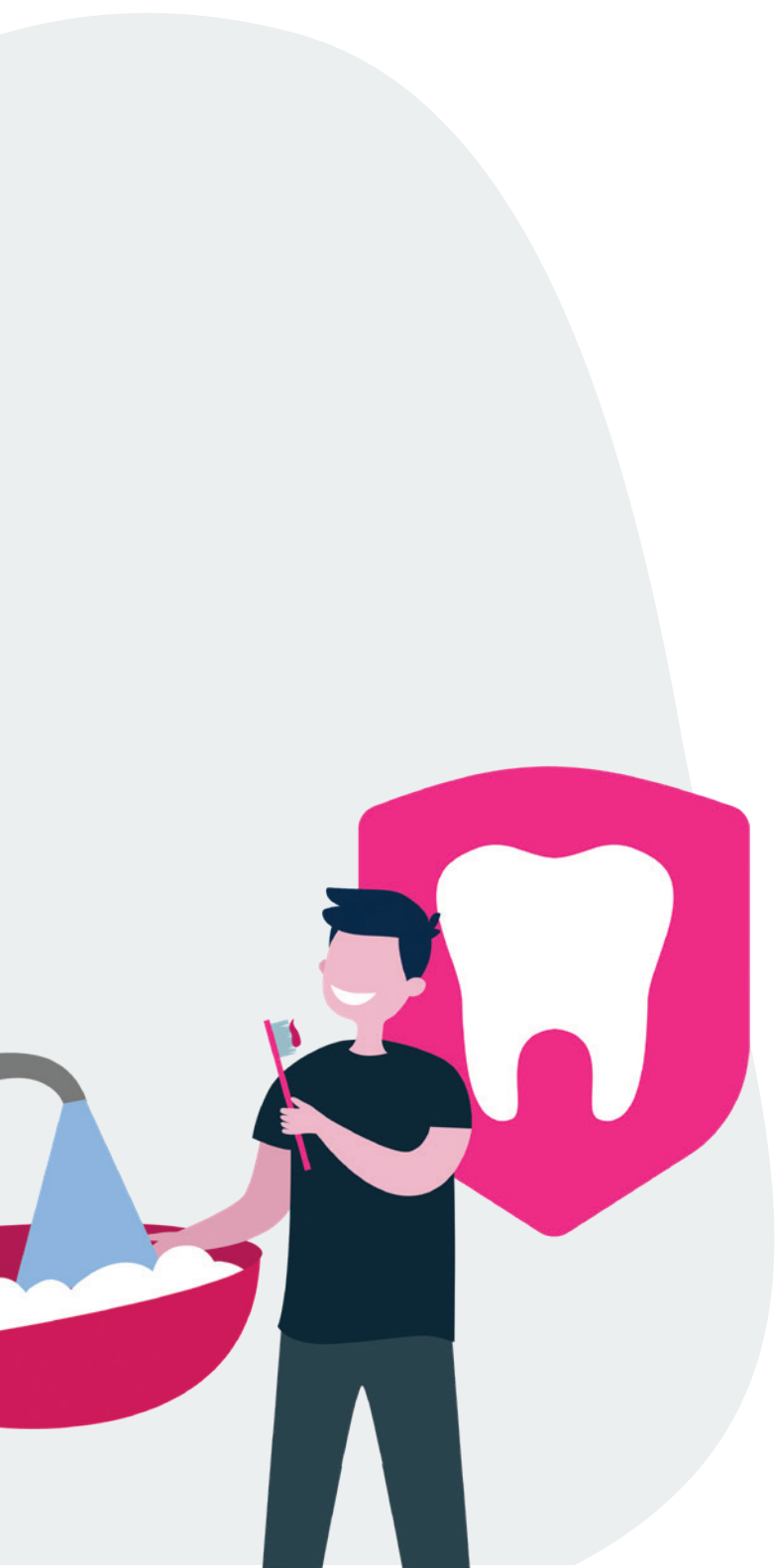
# **Mantenha a sua boca saudável**



## **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 cancros 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

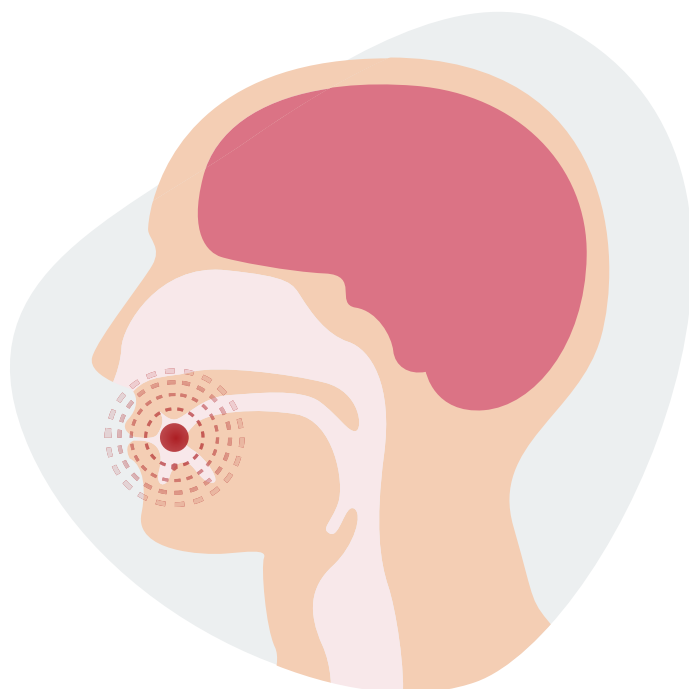
- Inchaço/espessamento; protuberâncias/concavidade; manchas ásperas/crostas ou feridas nos lábios, gengivas ou noutras áreas da boca.
- Surgimento de manchas ou de placas brancas ou vermelhas, com textura macia.
- Hemorragia em algumas áreas da boca.
- Dormência ou dor sem causas aparentes no rosto, 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

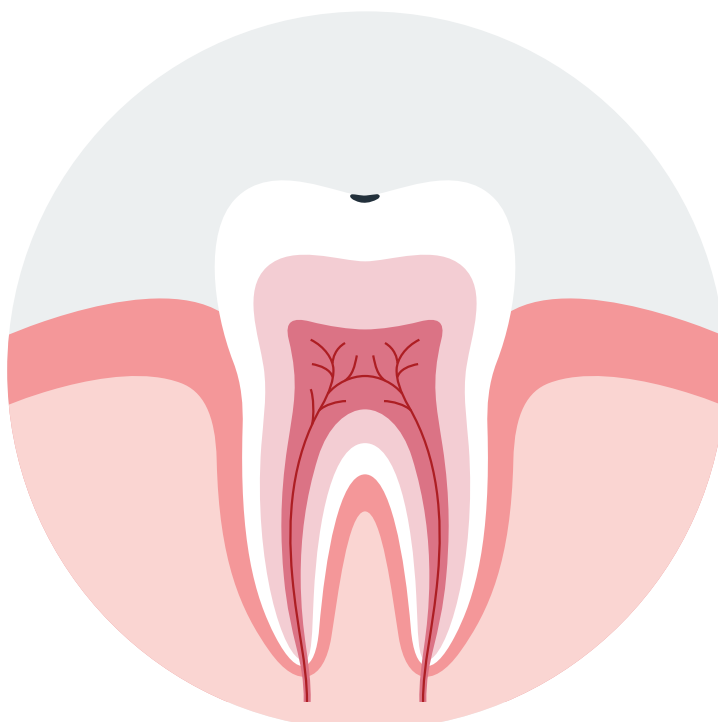
- Alimentos presos entre os dentes.
- Desconforto, dor e infeção dos dentes.
- Dificuldade em mastigar.
- Orifícios visíveis e cavidades no dente afetado.
- Sensibilidade a bebidas ou a alimentos quentes, frios ou doces.
- Mau hálito.
- Perda de dentes.
- Lesões dentárias inicialmente brancas que, depois,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

## SINTOMAS

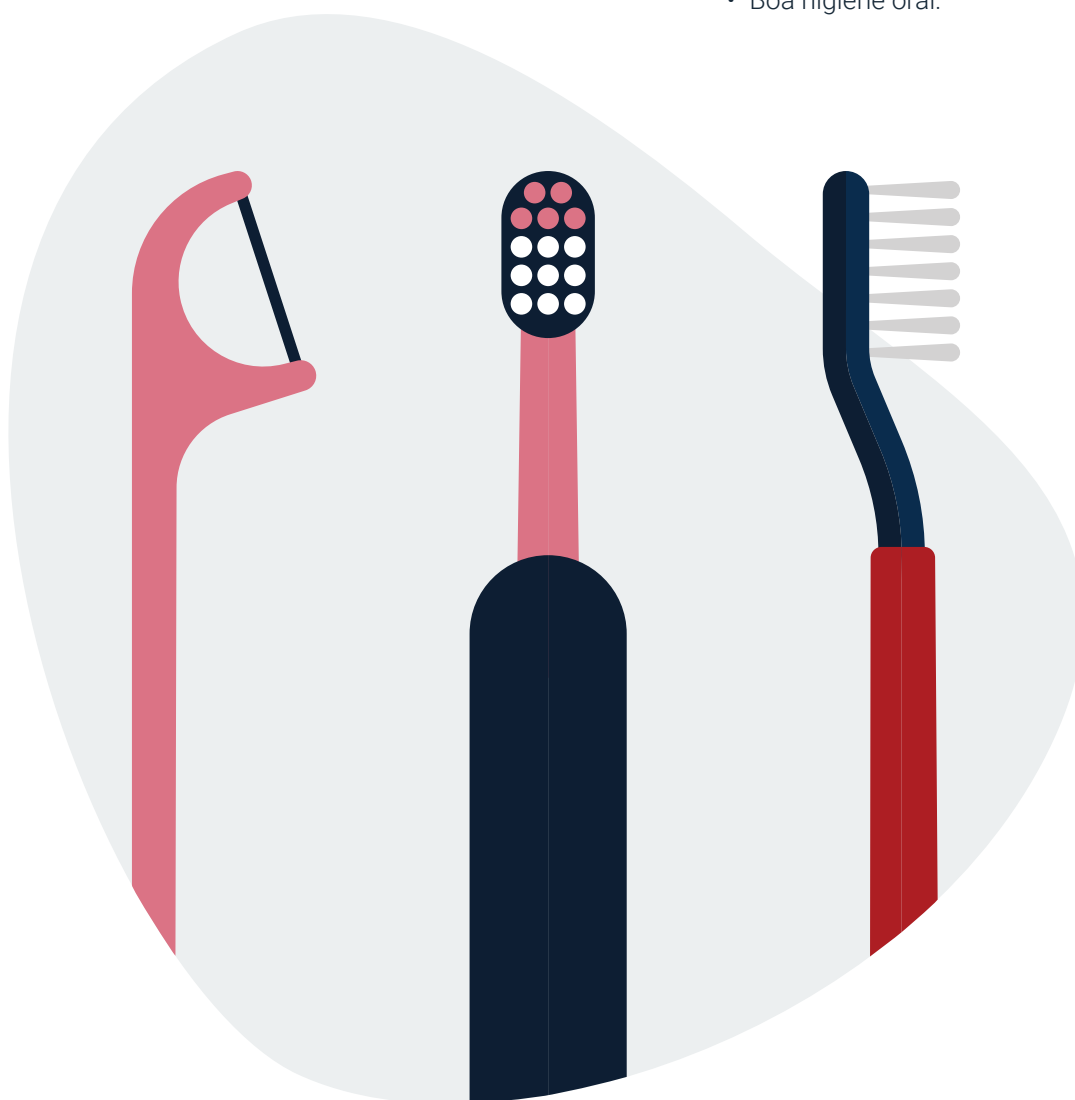
- Sangramento, vermelhidão e inchaço da gengiva.

## 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

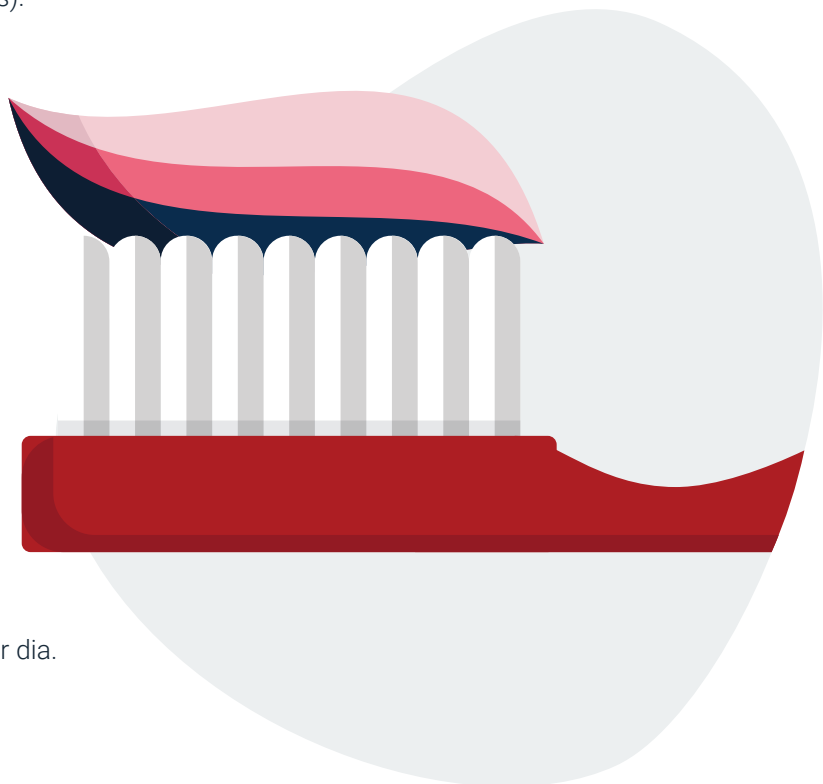
- Mau hálito.
- Cáries.
- Irritação das gengivas.
- Manchas e alteração da cor dos dentes.

## 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.



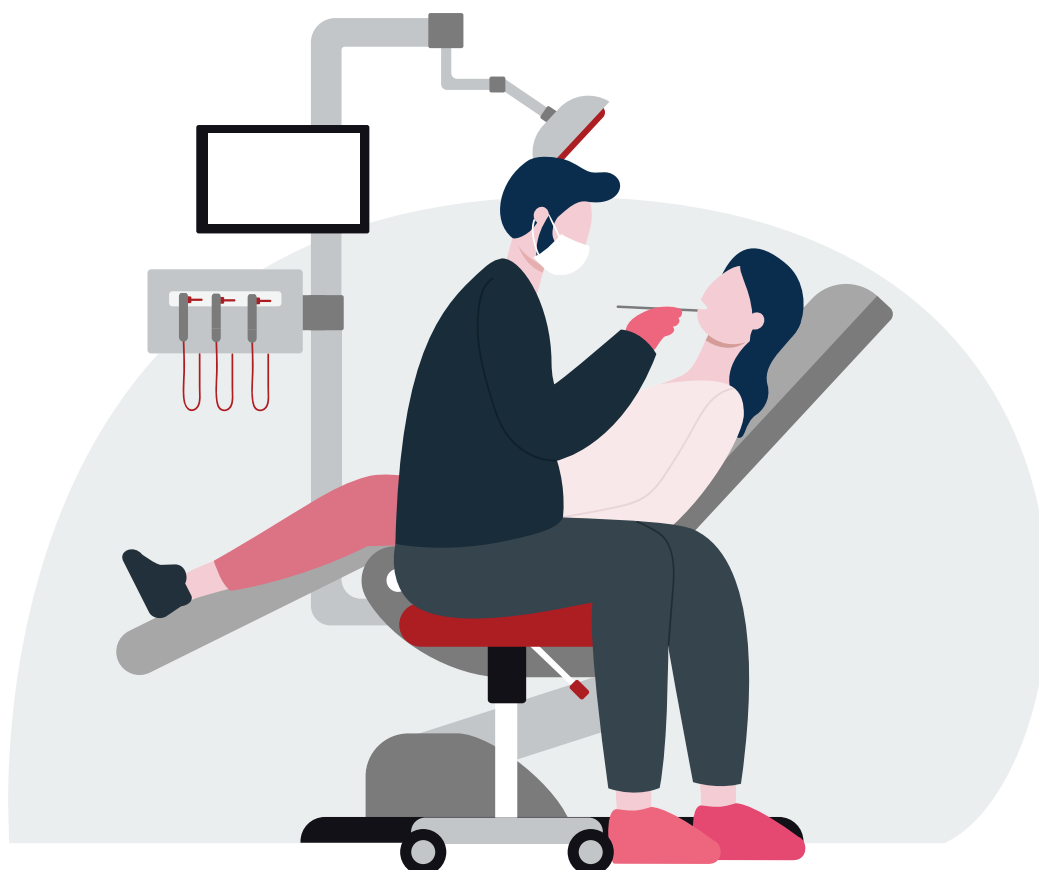
The background is a solid red color. Overlaid on this are several semi-transparent, overlapping shapes in a slightly darker shade of red. These shapes include a large semi-circle on the left, a large semi-circle on the right, and a large inverted semi-circle at the bottom. The text is centered within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

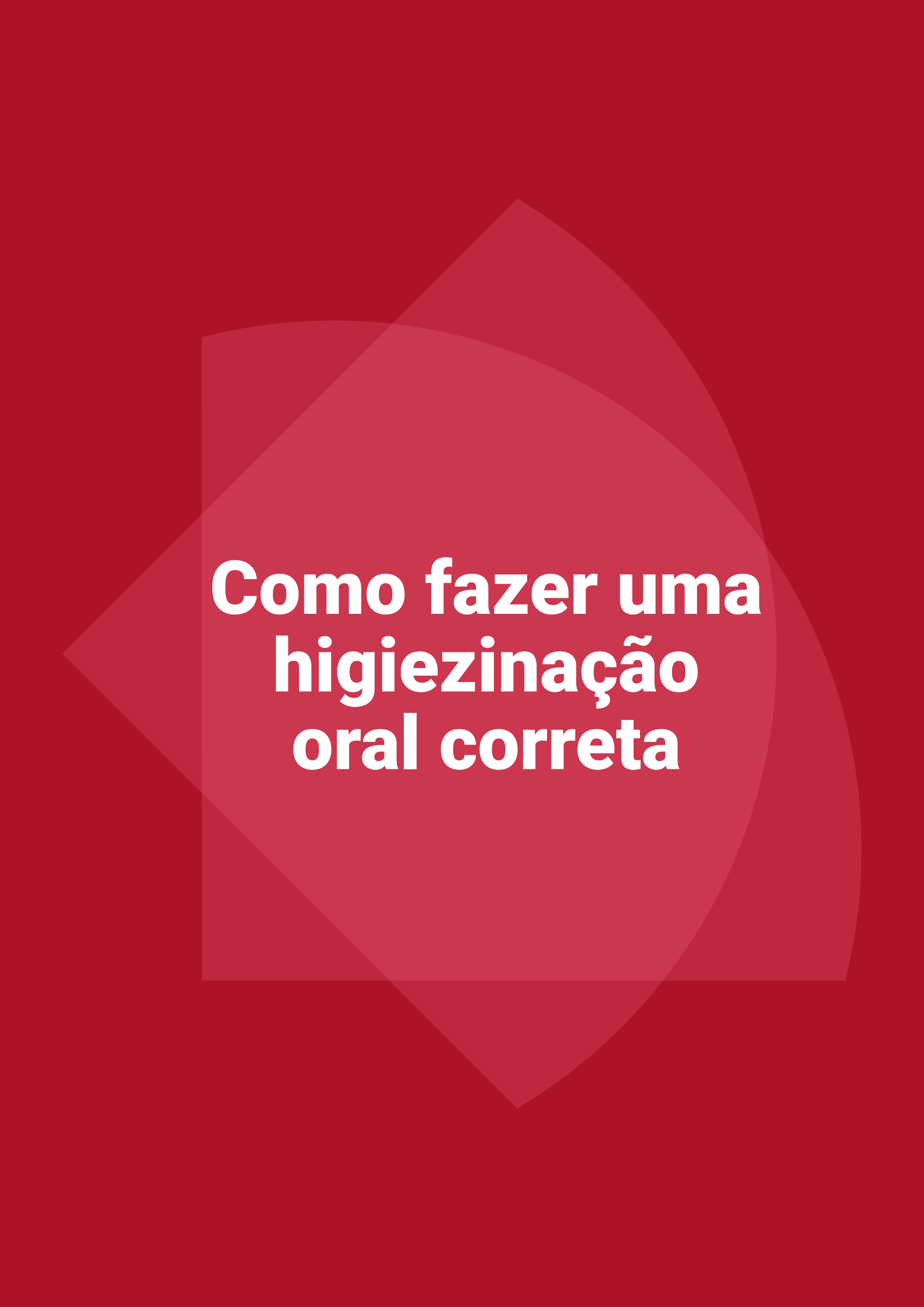
**Dicas gerais  
para ter uma  
boa Saúde Oral**

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.

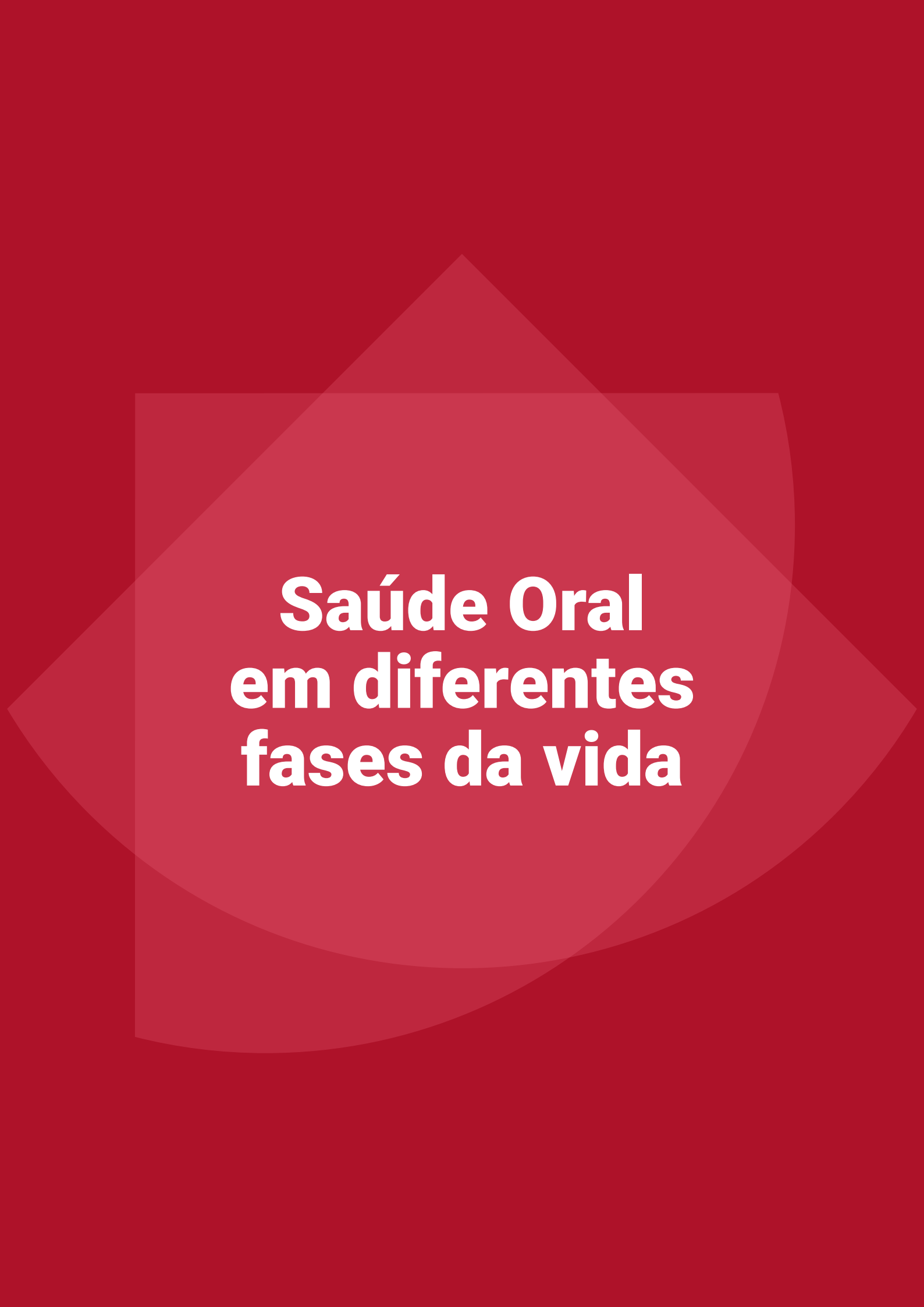
## ALIMENTOS PREJUDICIAIS PARA A SAÚDE ORAL

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](mailto:info@medicare.co.ao)

Site: [medicare.co.ao/mais-saude/](http://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](mailto:info@medicare.co.ao)

[medicare.co.ao](http://medicare.co.ao)