

## É MUITO SIMPLES FAZER HIGIENE BUCAL!



- Enrole cerca de 40 cm de fio ou fita dental entre os dedos.
- Leve-o até o espaço existente entre a gengiva e o dente e pressione-o sobre o dente, puxando a sujeira até a ponta.
- Passe o fio dental pelo menos duas vezes em cada um dos espaços entre os dentes, primeiro pressionando para um lado, depois para o outro.
- Escove os dentes todos os dias utilizando creme dental com flúor.
- Posicione a escova extramacia ou macia, inclinada na direção da gengiva e faça movimentos de cima para baixo, nos dentes de cima, e de baixo para cima, nos dentes de baixo como se estivesse varrendo os dentes.
- Depois escove a parte interna de cada dente da mesma forma.
- Escove a superfície do dente que usamos para mastigar. O movimento é suave, de vaivém. A escova deve ir até os últimos dentes do fundo da boca.
- Escovar a língua é muito importante, pois ela acumula restos alimentares e bactérias que provocam o mau hálito. Faça movimentos cuidadosos com a escova "varrendo" a língua da parte interna até a ponta.

• *A gravidez não causa cárie. O que pode ocasionar seu aparecimento durante essa fase é o aumento do número de vezes em que se consome alimentos, principalmente doces, sem a escovação adequada. As gengivas ficam mais sensíveis na gravidez e fáceis de serem irritadas pela placa bacteriana.*

## O QUE É PRECISO PARA TER UM SORRISO SAUDÁVEL?

- Escovar os dentes todos os dias, após cada refeição e também uma última vez antes de dormir, utilizando uma escova de dentes de tamanho adequado, com cerdas macias e creme dental com flúor
- Passar fio dental entre os dentes antes da escovação
- Manter uma alimentação saudável, controlando a ingestão de doces, principalmente entre as refeições
- Ir ao Cirurgião-Dentista regularmente

## A SAÚDE COMEÇA PELA BOCA

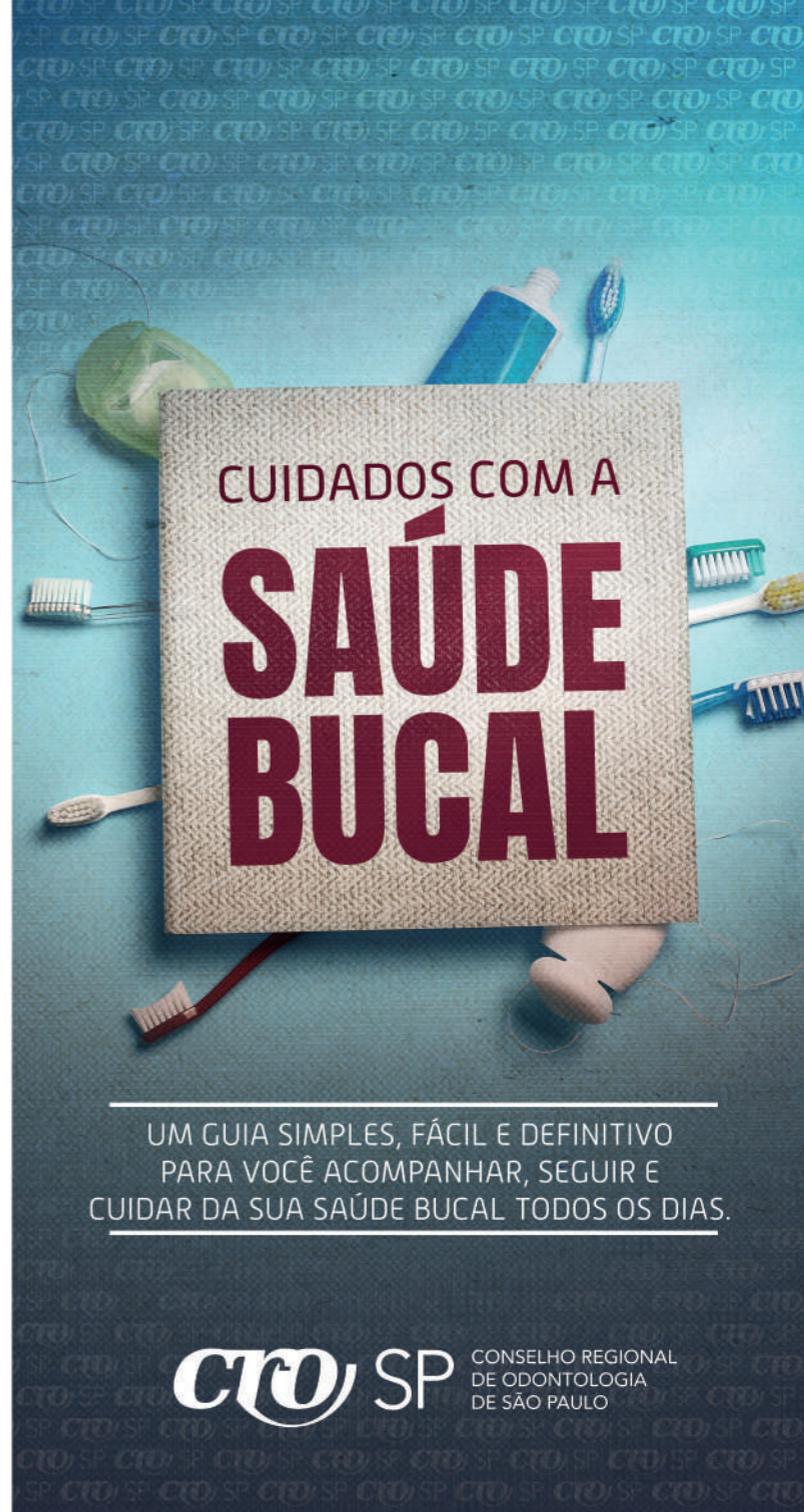
A saúde bucal tem relação estreita com a saúde geral, uma vez que a má higiene pode levar a doenças bucais que, por sua vez, podem levar a outras enfermidades. Procure orientação com seu Cirurgião-Dentista.

**CRD SP** CONSELHO REGIONAL DE ODONTOLOGIA DE SÃO PAULO

ZELANDO PELA ÉTICA E FISCALIZANDO O EXERCÍCIO DA ODONTOLOGIA.

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

@crospoficial



UM GUIA SIMPLES, FÁCIL E DEFINITIVO PARA VOCÊ ACOMPANHAR, SEGUIR E CUIDAR DA SUA SAÚDE BUCAL TODOS OS DIAS.

**CRD SP** CONSELHO REGIONAL DE ODONTOLOGIA DE SÃO PAULO



## SAÚDE BUCAL NAS DIFERENTES ETAPAS DA VIDA

### Bebês e crianças

- Ao começar a nascer os dentes decíduos (de leite) da frente e de trás, a limpeza dos dentes e da língua deve ser feita com escova de dente pequena e macia.
- Crianças podem usar creme dental com uma concentração de flúor entre 1100 e 1450 ppm (partes por milhão), mas em pequena quantidade, como um grão de arroz cru.
- A escovação deve ser realizada e/ou supervisionada pelos pais ou responsáveis para que a criança não engula creme dental!

### Pessoas que utilizam aparelho ortodôntico

- Materiais necessários: fio dental, passa fio, escova interdental, escova ortodôntica, creme dental e enxaguante bucal.
- Coloque um pedaço de fio dental no passa fio e insira o artigo entre o arco do aparelho e os dentes. Depois é só usar o fio como de costume.
- Com a escova ortodôntica a um ângulo de 45°, faça movimentos de vaivém-por cima dos bráquetes e depois com uma leve inclinação na gengiva. Limpe também a língua e a parte de trás dos dentes.
- Com a escova interdental, escove em volta dos bráquetes para tirar toda a placa bacteriana. Caso os dentes estejam muito separados, passe entre eles também, sem pressa de finalizar a escovação.
- Use o enxaguante bucal com flúor fazendo bochechos durante 1 minuto.



## OS DENTES E SUAS FASES

### Dentes de leite (decíduos)

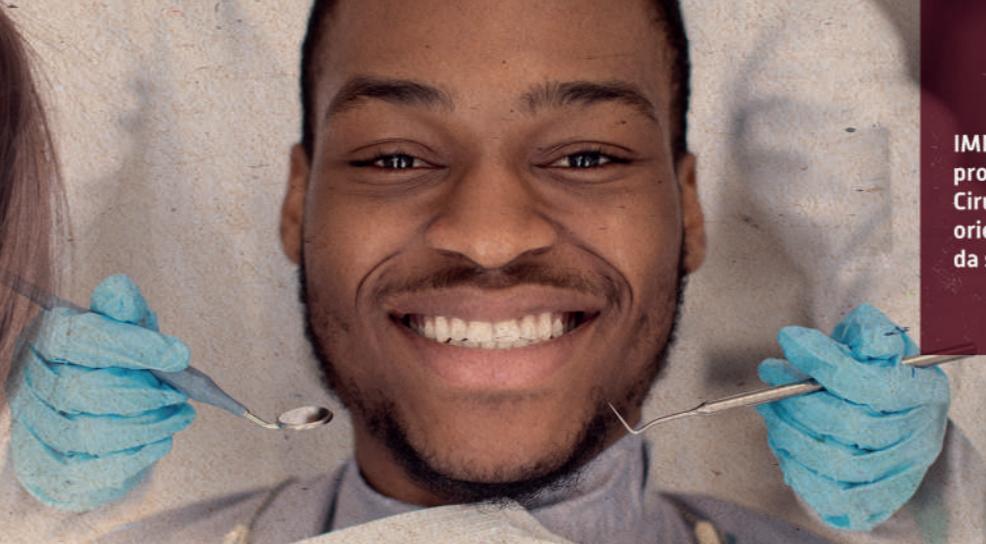
Aproximadamente aos 6 meses, inicia-se o nascimento dos dentes de leite. Com 3 anos, a criança normalmente tem, no total, 20 dentes decíduos.

### Troca dos dentes

Por volta dos 5 ou 6 anos, inicia-se a troca dos dentes de leite pelos dentes permanentes. Os primeiros são os dentes da frente e a troca finaliza com o nascimento do “dente do siso”, entre os 16 e 21 anos.

### Dentes permanentes

Eles nascem por volta dos 6 anos, com o primeiro molar permanente. Ele nasce atrás do último dente de leite, sem que nenhum dente caia, e muitas vezes não é percebido pelos responsáveis ou é, até mesmo, confundido com os decíduos. A dentição completa é composta por 32 dentes permanentes.



## PRINCIPAIS DOENÇAS BUCAIS



### Cárie dentária

É uma das doenças bucais mais comuns no mundo. A cárie é silenciosa e causa destruição progressiva dos dentes. É provocada pelos ácidos produzidos pelas bactérias da placa bacteriana quando ingerimos açúcar com frequência. A cárie pode causar dor e desconforto.



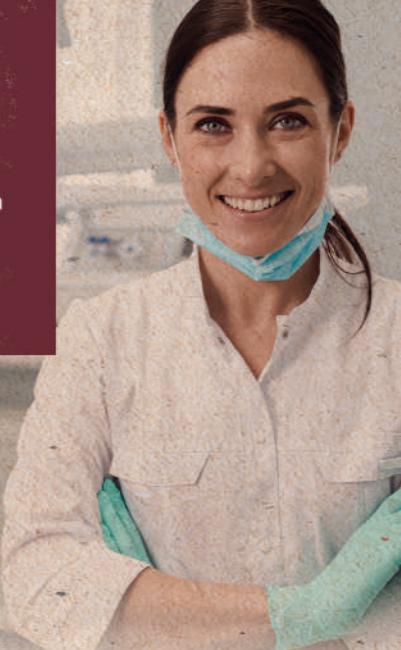
### Cálculo dentário

Quando a placa bacteriana não é removida totalmente, através de uma correta escovação, ela calcifica e forma uma espécie de crosta amarelada e endurecida sobre os dentes. É o que chamamos de cálculo dentário ou tártaro. O Cirurgião-Dentista e os Técnicos de Saúde Bucal poderão realizar a limpeza profissional (profilaxia).



### Doenças da gengiva

As doenças gengivais também são causadas pelo acúmulo de placa bacteriana. A doença começa com a inflamação da gengiva, chamada de gengivite. Inicialmente, nota-se que a gengiva sangra. Quando isso ocorre o que se deve fazer é melhorar a escovação dos dentes, insistir no uso do fio dental e ir ao Cirurgião-Dentista. **Lembre-se: gengiva sadia não sangra!**



**IMPORTANTE:**  
procure sempre um  
Cirurgião-Dentista para  
orientar e cuidar  
da sua saúde bucal.

### Lesões bucais



Devemos aproveitar os momentos da escovação dos dentes para observar se existem lesões. As lesões bucais mais comuns são feridas provocadas por próteses mal-adaptadas (como dentaduras), aftas, herpes labial e inflamações gengivais, todas elas benignas. Entretanto, em alguns casos, o câncer de boca pode ocorrer.

### Veja os principais fatores de risco para o câncer de boca:

- Uso frequente de tabaco, nas formas de cigarro, charuto, cachimbo ou outras.
- Consumo frequente de bebida alcoólica.
- Dieta baseada na ingestão frequente de alimentos ricos em gorduras ruins, carboidratos e pobres em proteínas, vitaminas e sais minerais.
- Exposição frequente ao sol, sem usar protetor (para os casos de câncer de lábio).