

DICAS DE SAÚDE

Edição 29 - 27/09/2021

Enfrentamento
ao Covid-19

SAÚDE BUCAL

Por **Gabriela Karla Santos Avelino Leitao** e
Tatiana Bernardo Farias Pereira - Cirurgiãs
dentistas da Unidade de Cabeça e Pescoço do Huol

SAÚDE BUCAL EM DIA

Para a manutenção de uma boa saúde bucal são necessários pequenos cuidados diários que muitas vezes são negligenciados por falta de tempo ou conhecimento. Uma rotina diária de higiene bucal com o uso da escova, da pasta de dente com flúor e do fio dental, principalmente no período da noite é o fator principal para prevenir as doenças mais comuns da boca.

Além disso, é importante manter bons hábitos alimentares e visitas periódicas ao dentista para diagnosticar alterações bucais na fase inicial, tratar o que for necessário e orientar de forma individualizada os cuidados com saúde bucal que devem ser realizados em casa.

RESULTADOS ESPERADOS

O resultado de uma boa saúde bucal é representado por uma cavidade bucal sem alterações morfológicas nem funcionais, ou seja, os dentes não apresentam perdas de estrutura nem sintomatologia dolorosa; mucosas e gengivas com coloração rosada, sem sangramento, feridas, manchas ou placas; cavidade oral bem hidratada, com salivação normal e dentes e língua sem acúmulo de placa bacteriana.

CUIDADOS ESPECIAIS COM CRIANÇAS E IDOSOS

Todos os pacientes devem visitar o dentista periodicamente desde o nascimento do primeiro dente até quando não os possuírem mais, para que o profissional possa orientar os cuidados para cada faixa etária ou grupo específico de pacientes. **Existem várias técnicas de escovação dentária, indicadas para cada fase da vida.**

CRIANÇAS

Na infância, em especial, as técnicas adotadas levam em consideração a maturidade e a habilidade manual da criança. Nos bebês, antes da erupção do primeiro dentinho, não é indicada a limpeza da boca.





Saúde Bucal

Já aquele bebê, que não é amamentado exclusivamente com leite materno e já recebe complemento, precisa que sua boca seja higienizada com gaze ou fralda limpa embebida em água filtrada. **Com o nascimento dos primeiros dentinhos, a escova já deve ser introduzida, assim como o uso do creme dental com no mínimo 1.000 ppm de flúor.** Ele age na prevenção e na progressão da lesão de cárie.

A fluorose, conhecida por aquelas temidas manchas causadas pelo excesso de flúor que antigamente faziam os dentistas indicarem pastas sem flúor para crianças abaixo de 5 anos, é dose-dependente, ou seja, se for respeitado o uso do creme dental em baixa quantidade, não há risco para as crianças. **A quantidade para uma criança abaixo de 2 anos é o equivalente a meio grão de arroz. Entre 2 e 5 anos a quantidade é o equivalente a um grão de arroz e acima de 5 anos a um grão de ervilha.** Nessa fase também já deve ser introduzido o fio dental para a limpeza da região entre os dentes e, mesmo que os dentinhos tenham bastante espaço entre um e outro, é importante utilizá-lo para a introdução do hábito na criança.

IDOSOS

Quanto aos idosos, cuidados especiais devem ser dados aos usuários com próteses dentárias. **Muitos pacientes acreditam que por não terem dentes, não precisam escovar a boca, nem visitar um dentista.** A boca, com dentes ou não, deve ser higienizada após as refeições principais, assim como as próteses. Deve-se separar uma escova só para limpeza da prótese: com auxílio de pasta de dente ou do sabão neutro. Neste caso, o uso do sabão neutro é preferencial, pois além de limpar bem não vai provocar desgastes na prótese.

Para complementar a limpeza das próteses, recomenda-se o uso de uma solução com hipoclorito de sódio uma vez por semana. Para as próteses que possuem estruturas metálicas (grampos), são indicadas as pastilhas efervescentes próprias para a limpeza de prótese dentária, vendidas nas farmácias.

O paciente não deve dormir com as próteses e sempre que usar soluções para limpeza, a prótese deve ser bem enxaguada antes de colocar na boca novamente.

CUIDADOS COM A HIGIENE BUCAL DE GESTANTES

O Ministério da Saúde recomenda que a gestante, ao iniciar o pré-natal, deve ser encaminhada para uma consulta odontológica, pois fatores como deficiências nutricionais, altos níveis de estrógeno e progesterona, presença de placa bacteriana favorecida por fatores locais, assim como o estado transitório de imunodepressão podem causar diversas alterações em cavidade oral.

Inicia-se aí o pré-natal odontológico que consiste em duas fases:

- **Primeira etapa:** realizada preferencialmente no segundo trimestre da gestação e está voltada para a saúde da mãe. Nessa consulta, a gestante receberá orientações sobre a possibilidade de atendimento durante a gestação, exames de tecidos moles, identificação de risco à saúde bucal, diagnóstico de lesões de cárie, necessidade de tratamento curativo, diagnóstico de gengivite ou doença periodontal crônica, necessidade de tratamento e orientações sobre hábitos alimentares e higiene bucal.

Essa primeira etapa está intimamente ligada à saúde do bebê, pois estudos já comprovaram que infecções bucais quando não tratadas, principalmente a periodontite, estão associadas a pré-eclampsia¹ na mãe e ao aumento do risco de partos prematuros e baixo peso ao nascer.

- **Segunda etapa:** voltada para orientações e cuidados com a saúde bucal do bebê. Apresentam-se as formas corretas de higiene bucal, as principais alterações que podem surgir na boquinha do bebê, esclarecimentos quanto ao momento ideal da primeira consulta odontológica e orientações quanto aos hábitos de sucção não nutritivas (mamadeiras, chupetas e dedo) que podem gerar muitas alterações, como as más oclusões (alinhamento anormal dos dentes) nas crianças.

¹ Doença hipertensiva específica da gravidez.



ERROS MAIS COMUNS

1) Escovar com muita força

- Usar muita força durante a escovação e utilizar uma escova dental de cerdas duras podem provocar desgastes nos dentes, retração gengival e com isso exposição de parte da raiz dos dentes, o que gera sensibilidade.

2) Usar escovas com cerdas duras

- O ideal são escovas com a cabeça pequena para que alcance todos os dentes e de cerdas macias. Porém, existe uma variedade de escovas no mercado e em algumas situações, o dentista também indicará outros modelos. Por exemplo, existem escovas indicadas especialmente para pacientes que usam aparelho ortodôntico ou usuários de próteses fixas/removíveis.

3) Não trocar a escova com frequência

- O tempo ideal de uso é em média de 3 meses. Quando ela começar a sofrer desgaste nas cerdas, esse é o sinal que deverá ser trocada, pois com o tempo as cerdas perdem a sua eficiência. As cerdas da escova de dente também são um ótimo habitat para micro organismos. Assim, a substituição é especialmente recomendada em casos de infecção respiratória, como gripe e Covid-19. As cerdas podem acumular esses germes, provocando reinfecção ou infectar quem divide o banheiro.



4) Usar creme dental em excesso

- O creme dental é um item essencial na escovação. No entanto, quando usado em excesso, provoca a falsa sensação de limpeza, pois diminui o tempo de escovação que deve ser no mínimo de 2 a 3 minutos. A quantidade desejada para um adulto é o equivalente a um grão de ervilha.

5) Escovar os dentes logo após a refeição

- Aprendemos que devemos escovar os dentes sempre após as refeições principais, mas o indicado é aguardar cerca de 30 minutos depois da refeição para que a saliva consiga neutralizar a acidez gerada na boca pelos alimentos e bebidas. O ambiente ácido pode contribuir para o desgaste do esmalte durante a escovação.

6) Trocar a escovação por enxaguante bucal

- Algumas pessoas trocam a escovação pelo enxaguante bucal, que deveria ser utilizado como um complemento. Existem várias opções no mercado e o ideal é que o dentista indique o que é melhor para o paciente. Alguns são fontes de flúor para pessoas com alto risco a desenvolver cáries, outros apresentam substâncias para reduzir a sensibilidade dentária, outros são mais indicados para quem tem problemas gengivais. Em situações específicas, o produto pode realmente substituir o uso da escova e da pasta, como após cirurgias extensas em cavidade bucal, em alguns pacientes acamados e para pacientes em ambiente hospitalar, que estão intubados ou traqueostomizados.

7) Utilizar creme dental para clareamento sem prescrição do dentista

- Os cremes dentais clareadores possuem substâncias mais abrasivas que podem desgastar a estrutura do esmalte dental.





Saúde Bucal

- Além disso, também podem apresentar substâncias clareadoras a base de peróxido de hidrogênio e peróxido de carbamida que levam a uma queda do pH salivar e a perda de minerais e da estrutura do esmalte dos dentes. Essas perdas tendem a se acentuar seja pelo atrito mecânico produzido pela escovação, seja pelas alterações morfológicas do esmalte produzidas pelos agentes clareadores.

8) Usar o fio dental só para remover restos de alimentos retidos

- Assim como a escovação, o uso do fio dental de forma regular é importante para evitar o acúmulo de biofilme dentário (placa bacteriana), evitando cáries e doença periodontal (como gengivite e periodontite). O fio dental tem a função de remover a placa bacteriana que se deposita entre os dentes nos locais que a escova não alcança. Deve ser utilizado pelo menos uma vez ao dia, de preferência à noite, antes da última escovação, entre todos os dentes.

DOENÇAS BUCAIS

Os principais agravos em saúde bucal e que fazem parte de levantamentos epidemiológicos periódicos por parte do Ministério da Saúde devido a sua alta prevalência e gravidade são:

1.Cárie dentária: doença infecciosa multifatorial caracterizada por lesão cariiosa nos dentes devido à desmineralização (perda) de sua estrutura.

Os principais fatores de risco são o acúmulo de placa bacteriana; falta de acesso ao flúor; consumo excessivo e frequente de açúcar e redução da salivação.

2.Doença periodontal: doença infecciosa que acomete as estruturas de sustentação e proteção dos dentes (gengivas, ossos e ligamentos). Os principais fatores de risco são ausência de controle da placa, diabetes, fumo, imunossupressão e estresse.

3.Câncer de boca: inclui os cânceres de lábio e de cavidade oral (mucosa bucal, gengivas, palato duro, língua e assoalho da boca) e está entre as principais causas de óbito por neoplasias*.

Os fatores de risco são: tabagismo; etilismo; exposição excessiva à radiação solar; má higiene bucal; uso de próteses dentárias mal ajustadas e a deficiência imunológica.

Essas doenças influenciam diretamente a saúde geral das pessoas e também sofrem muita influência de fatores culturais e socioeconômicos.

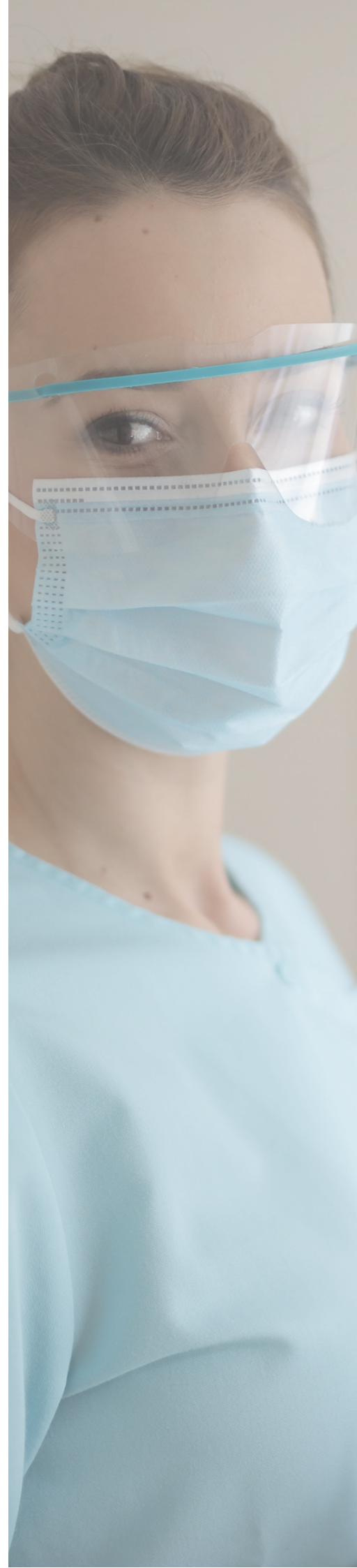
REFERÊNCIAS

BASTOS, P. L. et al. Métodos de higienização em próteses dentais removíveis: uma revisão de literatura. Revista Bahiana de Odontologia, v. 6, n. 2, p. 1-9, dez. 2015.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Saúde Bucal. CADERNOS DE ATENÇÃO BÁSICA. Brasília: Ministério da Saúde, 2006. 92p.

HADDAD, A. E.; DA CRUZ, D. S.; BÖNECKER, M. Odontopediatria ao alcance de todos. Práticas clínicas para os serviços público e privado. Santos Publicações, São Paulo, 2021, 1º edição.

NASCIMENTO, E. P.; ANDRADE, F. S.; COSTAS, A. M. D. D.; TERRA, F. S. Gestantes frente ao tratamento odontológico. Rev. bras. odontol., Rio de Janeiro, v. 69, n. 1, p. 125-30, jan./jun. 2012.





Saúde Bucal

REFERÊNCIAS

NEVILLE, B. W. et. al. Patologia oral & maxilofacial. 4. ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2016.

VASCONCELOS DE MENEZES, L. F. et. al. A importância do controle do biofilme dentário: uma revisão da literatura. Revista Eletrônica Acervo Saúde / Electronic Journal Collection Health. Vol.Sup.n.55.

DICAS DE SAÚDE

Orientações para uma melhor qualidade de vida

Conteúdo:

Gabriela Karla Santos Avelino Leitao - Cirurgiã dentista da Unidade de Cabeça e Pescoço do Huol

Tatiana Bernardo Farias Pereira - Cirurgiã dentista da Unidade de Cabeça e Pescoço do Huol

Revisão, projeto visual e diagramação:

Graziela Esteves - Analista Administrativo - Relações Públicas da Assessoria de Comunicação (Ascom)

UFERN
UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO NORTE

HUOL
Hospital Universitário
Onofre Lopes

EBSERH
HOSPITAIS UNIVERSITÁRIOS FEDERAIS