

CUIDAR DA SAÚDE BUCAL É PREVENIR DOR DENTÁRIA

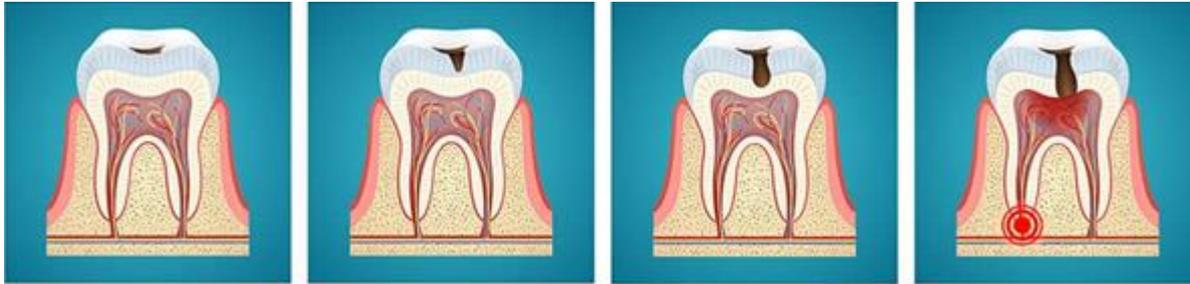


**COLEGIADO
DE PÓS-GRADUAÇÃO
EM ODONTOLOGIA**

FAO
UF *mg* **G**
FACULDADE DE
ODONTOLOGIA

Você já teve dor de dente alguma vez na vida?

É uma experiência bastante incômoda, pode iniciar de forma leve e continuar até ficar extremamente desconfortável. As causas mais comuns são cárie dentária, doenças gengivais (exemplo, sangramento) e até trauma dentário.



A Figura acima mostra a evolução da cárie dentária. Ela inicia, primeiro, na camada de esmalte e provavelmente, não há dor ainda. Com o tempo, a cárie dentária evolui e pode chegar até a polpa dentária (a camada mais interna) causando muito desconforto e dor dentária. A cárie dentária é a principal causa para dor de dente.



Uma das maneiras mais eficazes de prevenir a dor dentária é cuidar da higienização.

Vamos ver o passo a passo para um boa higiene bucal?

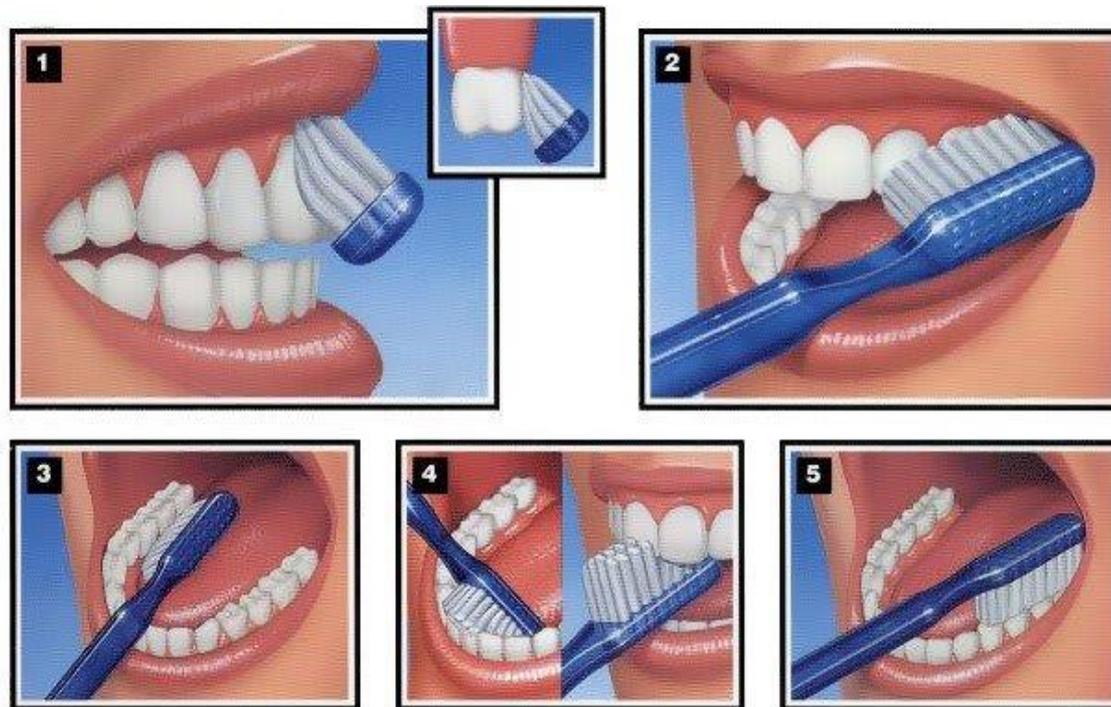
A escovação retira a placa bacteriana ou biofilme e os resíduos de alimentos, ajudando a prevenir a cárie dentária.

Escove os dentes com movimentos suaves e curtos, concentrando na limpeza de cada setor da boca (parte anterior e posterior).

Prefira escovas com cerdas macias. As escovas de cerda média ou dura podem machucar a gengiva e causar sangramento.

Troque a escova dentária quando notar que as cerdas não limpam mais direito ou estão 'descabeladas' demais.

A melhor escovação é realizada junto com creme dental com flúor.



Não esqueça de escovar a língua e passar o fio dental, diariamente! Se não tiver fio dental, substitua por algum item que possa ser usado entre os dentes.

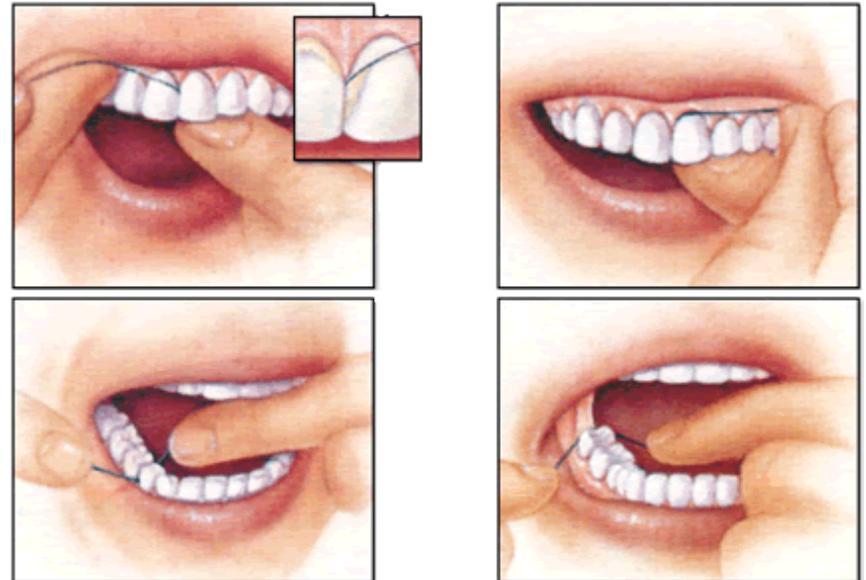
A escovação deve ser realizada 3x/dia e principalmente, à noite, antes de dormir.

Além de evitar o famoso mau hálito, o uso regular do fio limpa a gengiva, evitando a gengivite (quando a gengiva sangra)



Dobre o fio dental no formato da letra C e deslize de cima para baixo nas laterais de cada dente.

Não se esqueça de passar o fio dental nas partes de trás dos seus dentes, nos lados esquerdo e direito, em cima e em baixo.



Então, além da higiene bucal para evitar a presença de cárie dentária e a dor dentária. Veja outras dicas para manter a sua saúde bucal em dia.

A famosa frase: A saúde começa pela boca! Ela é verdadeira, a alimentação saudável contribui para a saúde dos dentes e gengivas.

Os alimentos como o queijo, o leite, a fruta e os vegetais protegem contra a cárie dentária.

A cenoura e outros vegetais/verduras, como a alface, o tomate ou os brócolis e as frutas frescas são ricos em água, fibra, vitaminas e minerais. Para comermos estes alimentos, o tempo de mastigação é maior, ou seja, há mais produção de saliva. A saliva ajuda a limpar os dentes e a protegê-los das bactérias.



Além de alimentos com açúcar, há outros alimentos desaconselhados?

Sim! Os alimentos com farinhas muito refinadas, como bolos, bolachas, folhados, batatas fritas, flocos de cereais açucarados, também contribuem para a cárie dentária.

Por quê? Alguns destes alimentos têm açúcar mas, mesmo os que não têm, como as batatas fritas, são transformados em açúcar na boca. Além disso, como ficam “presos” aos dentes durante muito tempo, vão causar mais danos, se não forem removidos com a escovação.

Se possível, deixe este tipo de alimento para o fim de semana ou o dia da ‘alegria’.

Ainda, há bebidas e sucos com bastante açúcar e que podem provocar a ocorrência de cárie dentária.

Dê preferência a suco natural e a água.



Fique atento com a sua saúde bucal:

Meu dente está doendo. O que fazer agora?

Procure o dentista para ele avaliar o seu caso.

Minha gengiva está sangrando muito. O que pode ser?

Pode ser excesso de alimentos entre os dentes. Quando você não usa o fio dental ou equivalente, a gengiva sangra. Gengiva saudável não sangra.

Meu dente caiu da boca. O que posso fazer?

Armazena o dente ou o fragmento imediatamente em leite gelado, ou soro fisiológico ou a saliva. Não tente limpá-lo ou recolocá-lo na boca. Procurar atendimento odontológico o mais rápido possível. O dentista irá ajuda-lo na situação.

Estou com feridas na boca. O que pode ser?

Podem aparecer várias feridas na boca, podendo ser Herpes, aftas, candidíase ou simplesmente machucado, porém, é importante avaliar o tempo que permanecem. Se passar de duas semanas, faça uma visita ao dentista.



Cuide bem da sua boca e de seus dentes. Uma saúde bucal boa favorece relacionamentos, melhora auto-estima e impacta positivamente na qualidade de vida.

Saiba quais são os Centros de Saúde que possuem dentista 12 horas por dia de segunda a sexta-feira.

Para caso de urgência:

UPA Norte

Rua Oscar Lobo Pereira, 270 - Primeiro de Maio

(31) 3277-6705

UPA Oeste

Av. Barão Homem de Melo, 1710

(31) 3277-7044/6875/6871.

HOSPITAL ODILON BEHRENS

R. Formiga, 50 - São Cristóvão, Belo Horizonte - MG, 31110-430

Aberto 24 horas

(31) 3277-6198



**Produto Técnico - Mestrado em Odontologia –
Saúde Pública, UFMG**

**Dra. Fabiana Vargas Ferreira e Lia Castilho
Dentista: Thais de Faria Fonseca Macedo
E-mail: thataffm@yahoo.com.br**

Produto técnico

Discente: Thaís de Faria Fonseca Macedo

Docentes: Lia Silva de Castilho
Fabiana Vargas-Ferreira

Aplicativo – Saúde Bucal Nas Mãos - documento *power point* utilizado de base e informações de como instalar o aplicativo

Documento no formato *power point* utilizado de base para confecção do aplicativo pelo profissional da área da computação.



Menu inicial

- 1 URGÊNCIAS ODONTOLÓGICAS
 - a) Traumatismo Dentário
 - b) Aftas
 - c) Pericoronarite
 - d) Trismo
 - e) Gengivite
 - f) Pulpite

- 2 AUTO CUIDADO

- 3 LOCAIS PÚBLICOS DE ATENDIMENTO ODONTOLÓGICO EM BH

1 a) TRAUMATISMO

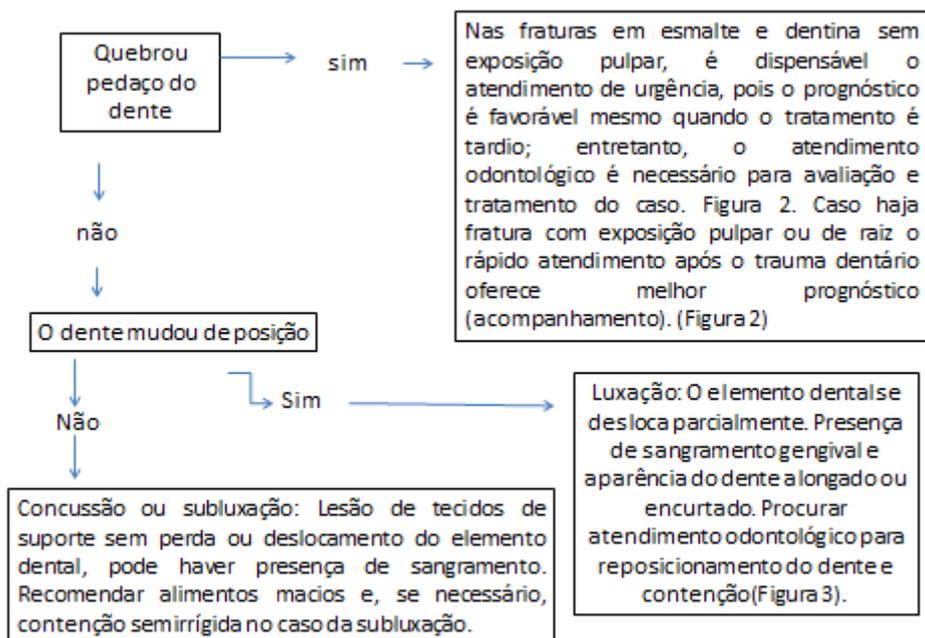
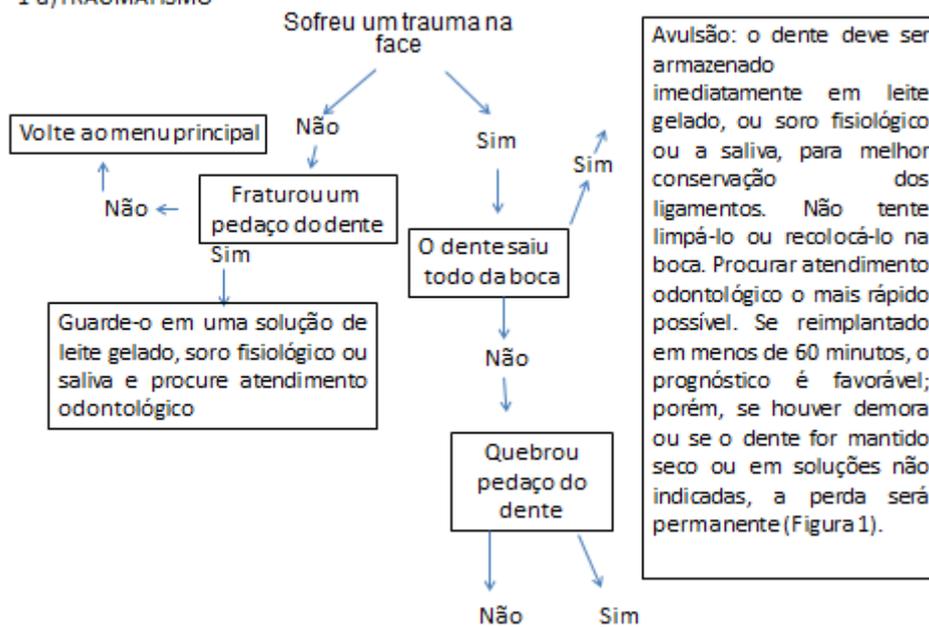




Figura 1 – Avulsão

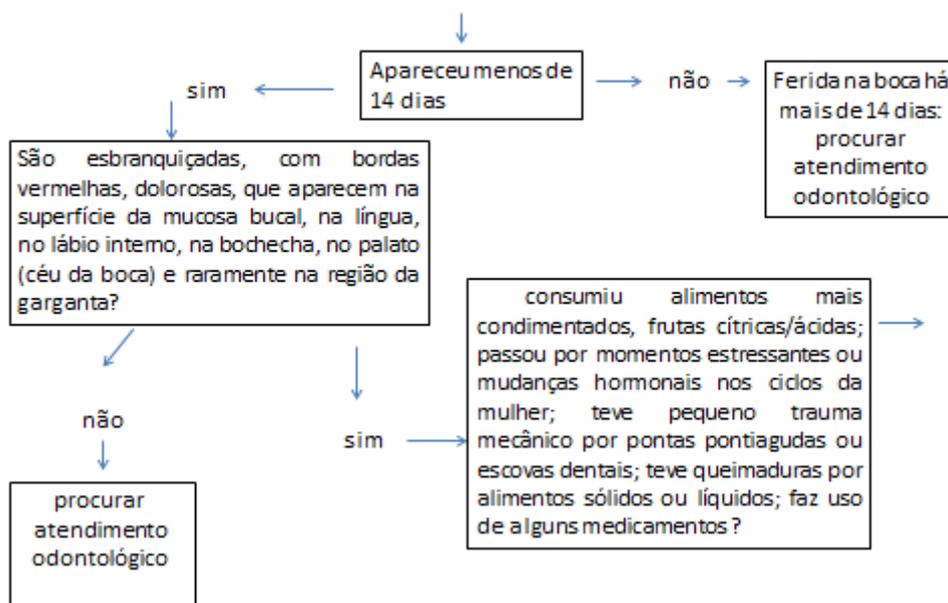


Figura 2 – fratura dentária



Figura 3 - Luxação

Aftas



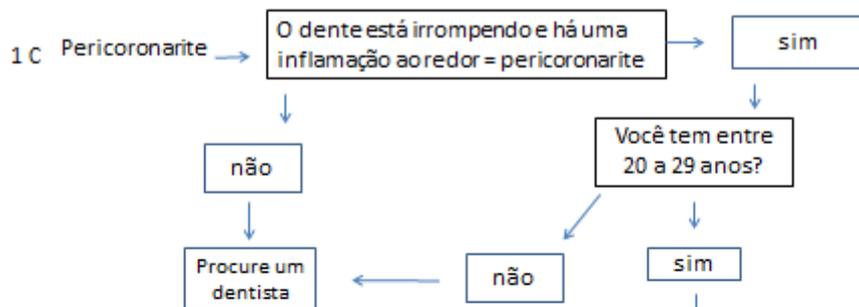
não → procurar atendimento odontológico

sim →

As aftas : aparecem em qualquer idade e com mais frequência no sexo feminino. Por tratar-se de um problema frequente e sem complicações, embora as aftas sejam bastante incômodas, algumas pessoas deixam de observar que as lesões devem desaparecer num período de 10 a 14 dias.

Caso o problema persista por mais tempo, devem procurar os serviços de saúde para uma avaliação mais detalhada.

Como forma de tratamento, destaca-se a higiene bucal adequada, alimentação menos ácida, com sucos naturais não cítricos, uso de enxaguatórios sem álcool; pomadas ou cremes e analgésicos devem ser prescritos pelo dentista e servem para aliviar sintomatologia.

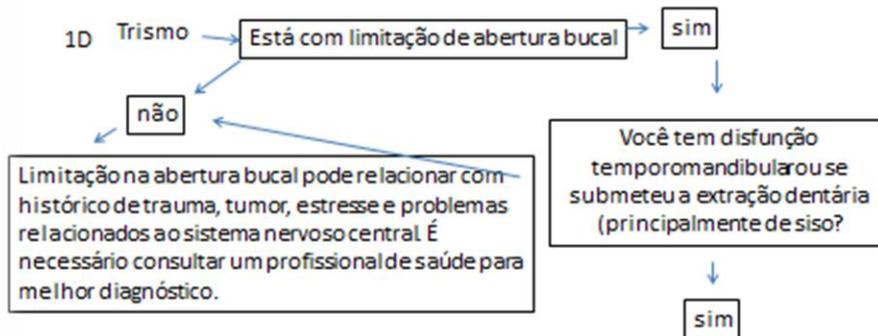


A **pericoronarite** é um estado inflamatório que envolve o tecido mole localizado ao redor da coroa de um dente, geralmente um terceiro molar (siso) inferior em processo de erupção ou semi-incluso.

Acomete mais pessoas de 20 a 29 anos.

O tratamento deve ser indicado pelo cirurgião dentista, que poderá ser conservador nos casos em que a **pericoronarite** está restrita e bem localizada.

Nos casos onde a **pericoronarite** é mais severa, é necessário antibioticoterapia.



Trismo é um espasmo muscular, caracterizado por uma contração súbita e involuntária causando dor e restrição dos movimentos o que limita a abertura da boca.

Provável causa: processo inflamatório e em função das injeções anestésicas locais, mas também está associado a pacientes acometidos por neoplasias de cabeça e pescoço.

Causa desconforto e dificuldade na hora da higienização oral e da alimentação. Quando necessário, está indicado para o tratamento do **trismo** o uso de anti-inflamatórios não esteróides, relaxantes musculares, ambos devem ser prescritos pelo dentista, bem como terapias físicas através do uso de calor. (Figura 4)



Fonte: Google imagens

Figura 4: trismo

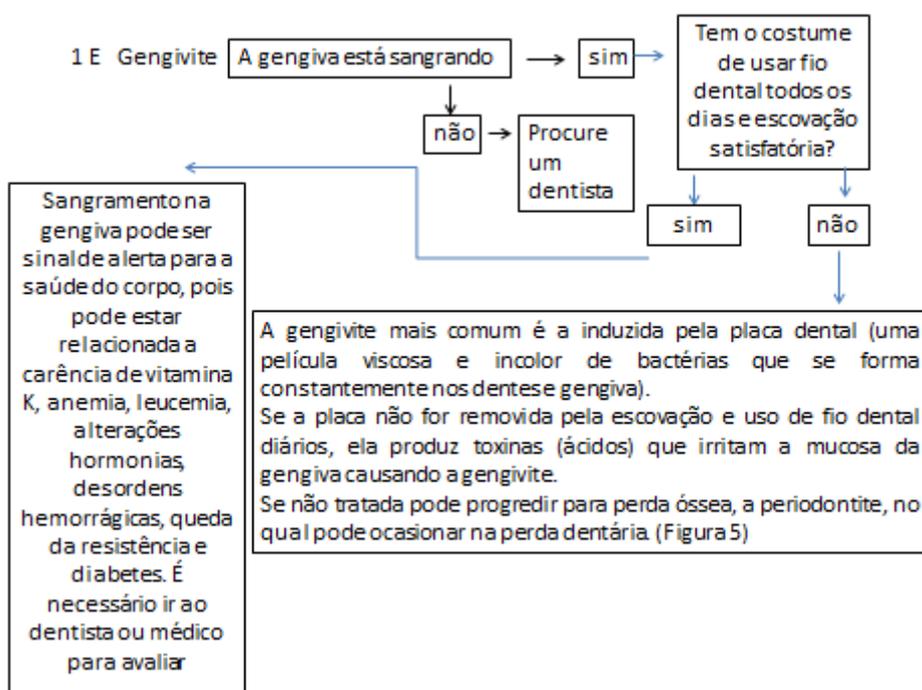




Figura 5: Gengivite

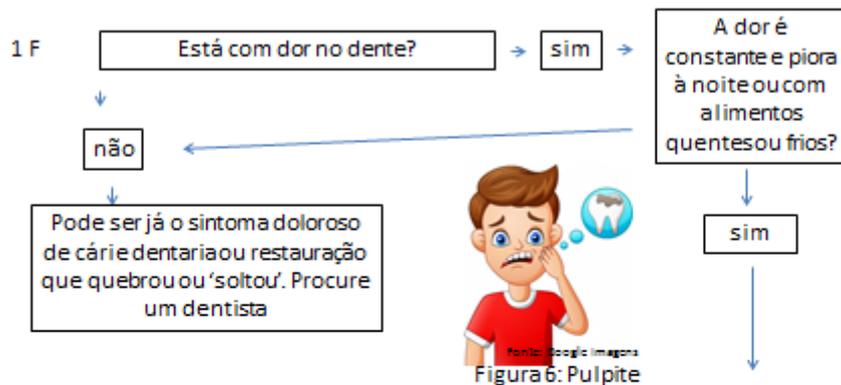
1 F Pulpite

Você já teve dor de dente alguma vez na vida?

É uma experiência bastante incômoda, pode iniciar de forma leve e continuar até ficar extremamente desconfortável. As causas mais comuns são cárie dentária, doenças gengivais (exemplo, sangramento) e até trauma dentário.



A Figura acima mostra a evolução da cárie dentária. Ela inicia, primeiro, na camada de esmalte e provavelmente, não há dor ainda. Com o tempo, a cárie dentária evolui e pode chegar até a polpa dentária (a camada mais interna) causando muito desconforto e dor dentária. A cárie dentária é a principal causa para dor de dente.



A pulpite é a inflamação da polpa dentária, camada mais interna do dente cuja função principal é manter sua vitalidade. O principal sintoma é a dor, que pode ser muito intensa, e costuma piorar na presença de estímulos, como mastigação ou ingestão de bebidas e alimentos quentes ou frios. Algumas das causas mais comuns de pulpite são: cárie; trauma dentário; mastigação incorreta; periodontite; agressões por produtos químicos, como ácidos, ou mudanças bruscas de temperatura. A avaliação deve ser realizada pelo dentista para que a confirmação e o tratamento sejam feitos logo e se evitem complicações. (Figura 6)

2) Uma das maneiras mais eficazes de prevenir a dor dentária é cuidar da higienização.

Vamos ver o passo a passo para um boa higiene bucal?

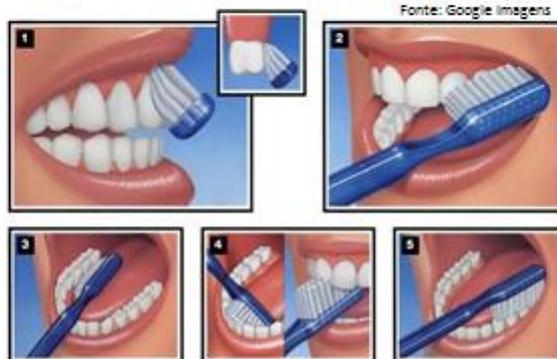
A escovação retira a placa bacteriana ou biofilme e os resíduos de alimentos, ajudando a prevenir a cárie dentária.

Escove os dentes com movimentos suaves e curtos, concentrando na limpeza de cada setor da boca (parte anterior e posterior).

Prefira escovas com cerdas macias. As escovas de cerda média ou dura podem machucar a gengiva e causar sangramento.

Troque a escova dentária quando notar que as cerdas não limpam mais direito ou estão 'descabeladas' demais.

A melhor escovação é realizada junto com creme dental com flúor.



Não esqueça de escovar a língua e passar o fio dental, diariamente! Se não tiver fio dental, substitua por algum item que possa ser usado entre os dentes.

A escovação deve ser realizada 3x/dia e principalmente, à noite, antes de dormir.

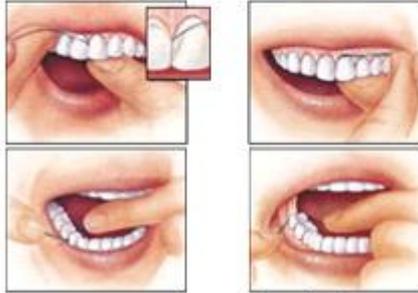
Além de evitar o famoso mau hálito, o uso regular do fio limpa a gengiva, evitando a gengivite (quando a gengiva sangra)



Fonte: Google Imagens

Dobre o fio dental no formato da letra C e deslize de cima para baixo nas laterais de cada dente.

Não se esqueça de passar o fio dental nas partes de trás dos seus dentes, nos lados esquerdo e direito, em cima e em baixo.



Fonte: Google Imagens

Então, além da higiene bucal para evitar a presença de cárie dentária e a dor dentária. Veja outras dicas para manter a sua saúde bucal em dia.

A famosa frase: A saúde começa pela boca! Ela é verdadeira, a alimentação saudável contribui para a saúde dos dentes e gengivas.

Os alimentos como o queijo, o leite, a fruta e os vegetais protegem contra a cárie dentária.

A cenoura e outros vegetais/verduras, como a alface, o tomate ou os brócolis e as frutas frescas são ricos em água, fibra, vitaminas e minerais. Para comermos estes alimentos, o tempo de mastigação é maior, ou seja, há mais produção de saliva. A saliva ajuda a limpar os dentes e a protegê-los das bactérias.



Fonte Google Imagens

Além de alimentos com açúcar, há outros alimentos desaconselhados?

Sim! Os alimentos com farinhas muito refinadas, como bolos, bolachas, folhados, batatas fritas, flocos de cereais açucarados, também contribuem para a cárie dentária.

Por quê? Alguns destes alimentos têm açúcar mas, mesmo os que não têm, como as batatas fritas, são transformados em açúcar na boca. Além disso, como ficam “presos” aos dentes durante muito tempo, vão causar mais danos, se não forem removidos com a escovação.

Se possível, deixe este tipo de alimento para o fim de semana ou o dia da ‘alegria’.

Ainda, há bebidas e sucos com bastante açúcar e que podem provocar a ocorrência de cárie dentária.

Dê preferência a suco natural e a água.



Fique atento com a sua saúde bucal:

Meu dente está doendo. O que fazer agora?

Procure o dentista para ele avaliar o seu caso.

Minha gengiva está sangrando muito. O que pode ser?

Pode ser excesso de alimentos entre os dentes. Quando você não usa o fio dental ou equivalente, a gengiva sangra. Gengiva saudável não sangra.

Meu dente caiu da boca. O que posso fazer?

Armazena o dente ou o fragmento imediatamente em leite gelado, ou soro fisiológico ou a saliva. Não tente limpá-lo ou recolocá-lo na boca. Procurar atendimento odontológico o mais rápido possível. O dentista irá ajudá-lo na situação.

Estou com feridas na boca. O que pode ser?

Podem aparecer várias feridas na boca, podendo ser Herpes, aftas, candidíase ou simplesmente machucado, porém, é importante avaliar o tempo que permanecem. Se passar de duas semanas, faça uma visita ao dentista.



Fonte: Google Imagens

3)

Saiba que os Centros de Saúde possuem dentista 12 horas por dia de segunda a sexta-feira. Procure qual seja referência da sua casa

Para caso de urgência:

UPA Norte

Rua Oscar Lobo Pereira, 270 - Primeiro de Maio
(31) 3277-6705

UPA Oeste

Av. Barão Homem de Melo, 1710
(31) 3277-7044/6875/6871.

HOSPITAL ODILON BEHRENS

R. Formiga, 50 - São Cristóvão, Belo Horizonte - MG, 31110-430
Aberto 24 horas
(31) 3277-6198



Fonte: Google Imagens

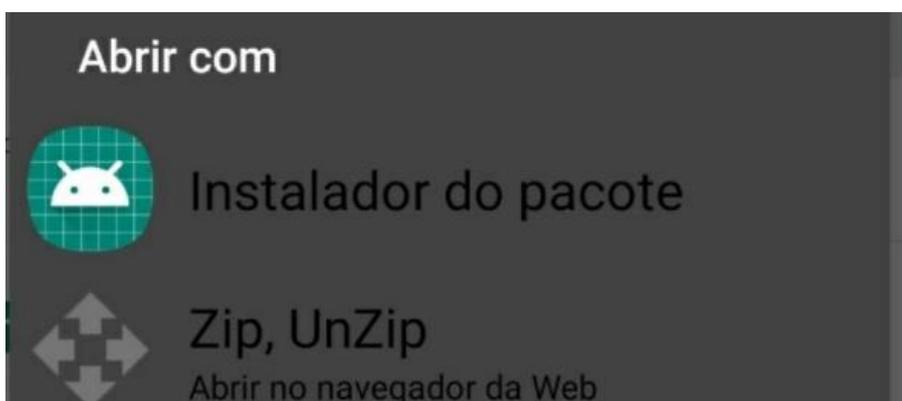
Informações de como instalar o aplicativo através de um *smartphone*: Entre na pasta compartilhada do google drive pelo celular:

<https://drive.google.com/drive/folders/1azWx7tBvYfXzFERY0aSkYkXQCZd75DTX?usp=sharing>

Ainda no celular, clicar em cima do arquivo Saúde Bucal Nas Mãos.ask

Em seguida seguir os seguintes passos:

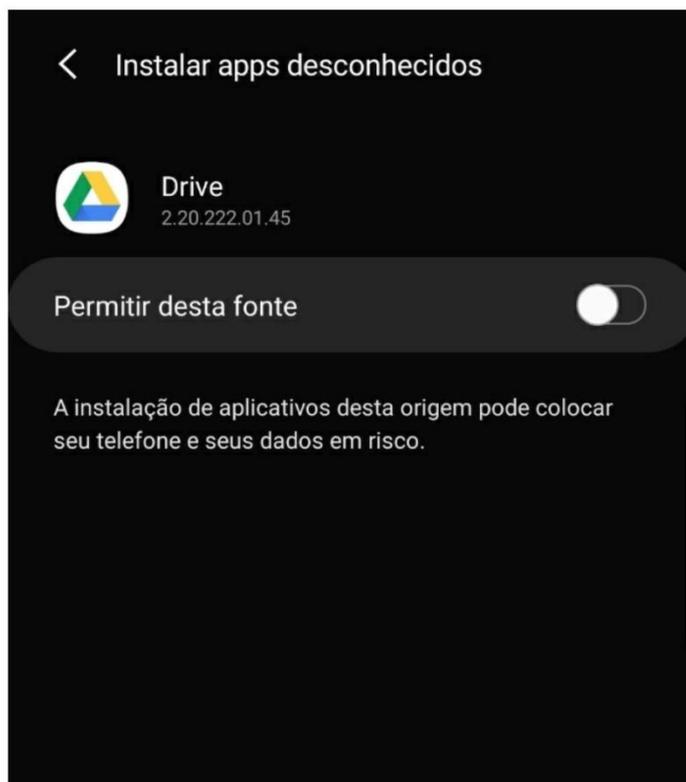
1. Clicar em Instalador de Pacote



2. Clicar em Configurações



3. Clicar em permitir desta fonte



4. Voltar para a página anterior

5. Clicar em instalar, aguardar a instalação e após isso clique em abrir.