



SENADO FEDERAL

CUIDE DOS SEUS DENTES



SENADOR CLÉSIO ANDRADE

Cuide dos seus dentes

APRESENTAÇÃO

Pesquisas científicas comprovam que dentes estragados provocam outras doenças que aparentemente não têm ligação com a saúde bucal. Muitas vezes, uma simples infecção na boca pode causar problemas nas articulações, no intestino e até mesmo no coração.

A saúde dos dentes é muito importante para o bem-estar completo do corpo. Além dos problemas secundários, porém graves, dentes estragados provocam dores muito incômodas. Sem contar a autoestima, já que há pessoas que escondem o sorriso por causa dos dentes maltratados ou até pela falta deles.

Portanto, o cuidado com os dentes é o cuidado que devemos ter com a gente mesmo. Para evitar os problemas, o ideal é a prevenção e o cuidado diário com a higiene. Aproveite as informações a seguir para manter a saúde de sua boca.

Clésio Andrade
Senador

1. DE OLHO NA SAÚDE DA SUA BOCA!

Você sabe o que quer dizer saúde da boca? Quando ouve essa expressão, muita gente pensa logo em dentes sem cáries. E não dá para dizer que essas pessoas estão erradas. Mas saúde da boca quer dizer mais do que dentes saudáveis. Ela significa uma boca bem cuidada, garantindo a boa condição dos dentes e também da gengiva. Há algum tempo, era muito difícil encontrar pessoas idosas com todos os seus dentes naturais. Hoje a situação mudou, e muito! Arrancar dentes virou coisa do passado. Agora, com cuidados simples e diários, todos podem ter uma perfeita saúde da boca.

Portanto, daqui para frente, quando falarmos em cuidados com os dentes, pense na saúde da sua boca, combinado?

TESTE!



Responda sim ou não às perguntas a seguir:

E VOCÊ, TEM CUIDADO DA SAÚDE DA SUA BOCA?

1. *Você escova seus dentes pelo menos três vezes por dia, após as principais refeições?*

SIM () NÃO ()

2. *Você usa o fio dental antes de cada escovação?*

SIM () NÃO ()

3. *Você também escova sua língua quando escova seus dentes?*

SIM () NÃO ()

4. *Você visita seu dentista de seis em seis meses?*

SIM () NÃO ()

5. *Troca de escova sempre que necessário ou a cada três meses?*

SIM () NÃO ()

Se você respondeu sim a todas as perguntas, parabéns! Você está em dia com a saúde da sua boca. Mas se você respondeu **não** a alguma das perguntas, leia essa cartilha e tire suas dúvidas quanto aos cuidados que você deve ter todos os dias.

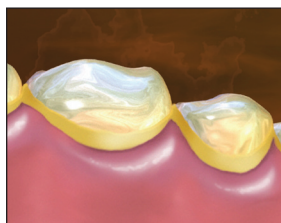


Nas próximas páginas você vai ouvir muito sobre prevenção. Porque, como em qualquer assunto ligado a saúde, continua valendo a regra: prevenir é melhor do que remediar!

2. PROBLEMAS BUCAIS MAIS COMUNS

Você vai conhecer agora alguns problemas bucais que ainda desafiam alguns dentistas. E já deve ter ouvido falar muito sobre boa parte deles. Mas, quando o assunto é prevenir, nunca é demais repetir.

1. Placa Bacteriana



O nome é diferente, mas a explicação é bem simples: a placa bacteriana é uma camada esbranquiçada que fica sobre o dente e que você percebe com uma boa olhada no espelho. Mas se a placa não for retirada, ela pode virar tártaro, uma placa dura que só o seu dentista consegue retirar!

A placa bacteriana é um grande inimigo da saúde da boca. Primeiro, porque ela ajuda no aparecimento das cáries; segundo porque pode evoluir para problemas na gengiva, chegando até a provocar a perda do dente.



O controle da placa bacteriana é importantíssimo para prevenir doenças da boca e deve ser feito nas visitas regulares ao dentista. Mas quanto melhor for a higiene da boca, com escovação e fio dental, menor vai ser o trabalho do dentista.

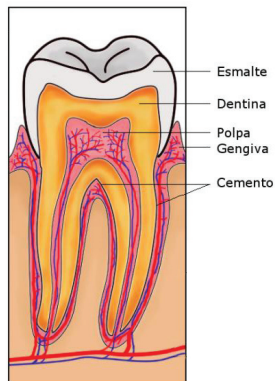
2. Cárie Dentária

A cárie ainda é um dos principais problemas de saúde da boca no Brasil. Na maioria das vezes, a pessoa só percebe a cárie quando sente dor no dente.

Ela é uma infecção que ataca as camadas do dente (esmalte, dentina, polpa e cimento).

E depende de vários fatores, como por exemplo:

- Falta de flúor (que está presente na água tratada da torneira, você sabia?);
- Falta de controle da placa bacteriana;
- Secura na boca ou baixa salivação;
- Consumo de açúcar em excesso;
- Falta de limpeza na boca e nos dentes.



COMO EVITAR AS PLACAS BACTERIANAS E AS CÁRIES?

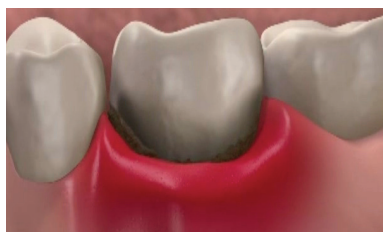
- ➔ **Cuide da limpeza da boca:** escove sempre os dentes com cuidado, lembrando-se de usar o fio dental.
- ➔ **Visite o dentista:** o ideal são visitas de seis em seis meses. O dentista pode eliminar cáries no início, além de remover a placa bacteriana.
- ➔ **Cuide da sua alimentação:** diminua o açúcar e beba bastante água.

3. Gengivite e periodontite

São doenças infecciosas causadas, principalmente, pela placa bacteriana. Um dos principais sinais desses problemas é a presença de sangramento. Ele pode ocorrer na escovação, durante o uso do fio dental ou acontecer naturalmente.



Gengivite



Periodontite



As duas inflamações têm tratamento, que deve ser feito por indicação de um dentista!

4. Má Oclusão

A má oclusão acontece quando os dentes não crescem bem alinhados. O resultado pode ser só uma questão de aparência, mas também pode gerar uma mordida imperfeita. Podendo causar dores de cabeça e problemas na articulação da boca e de audição.

Normalmente a má oclusão é tratada com o uso de aparelhos dentários. O dentista é quem vai determinar o tempo de uso, que poderá variar de seis meses a quatro anos. Apenas em casos mais graves é indicada cirurgia para essa correção.

A PALAVRA É...

Oclusão: Oclusão é o ato de fechar. No caso da saúde da boca, a oclusão é a mordida, que provoca o encontro da arcada superior com a inferior. Então a má oclusão ocorre quando esse encaixe dos dentes não é perfeito.



Exemplo de mordida errada



Mordida certa

QUE SE DEVE FAZER QUANDO SE PERDE UM DENTE?

A perda acidental de um dente (ou até mesmo de um pedaço de dente) não é tão rara quanto parece. Quando acontece, é importante reduzir o tempo entre o acidente e o atendimento pelo dentista.

1º passo: verifique o que realmente aconteceu com a vítima. Se for o caso, encontre o dente ou o pedaço e guarde-o num recipiente com soro fisiológico, leite ou saliva.

2º passo: limpe a área atingida e tente parar o sangramento, se houver. Isso pode ser feito colocando gelo no local.

3º passo: procure o cirurgião-dentista o mais rápido possível, levando o dente ou o pedaço.



Se o atendimento for rápido, há boas chances de se recolocar o dente perdido num acidente!

3. CUIDADOS DIÁRIOS PARA UMA BOA SAÚDE BUCAL

➔ **Uso do fio dental**

O fio dental serve para remover a placa bacteriana e retirar os restos de alimento que se escondem onde a escova não alcança. Nunca se deve utilizar o palito de dentes para realizar a limpeza da boca.



Use o fio dental antes da escovação!

➔ **Escovação correta**

Uma boa escovação deve ser feita por, no mínimo, 4 minutos. Todos os lados visíveis de todos os dentes devem ser escovados.

Não se esqueça de limpar a língua, lugar onde muitas bactérias escolhem para se esconder. A limpeza pode ser feita com a escova ou com um limpador de línguas (vendidos em farmácias e supermercados).

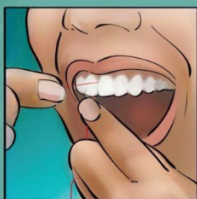


As escovas macias são as mais indicadas para uma melhor escovação e devem ser trocadas a cada três meses.

Usando o fio dental e escovando os dentes de forma correta!



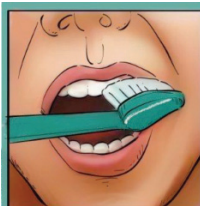
Use aproximadamente 40 centímetros de fio, deixando um pedaço livre entre os dedos.



Siga, com cuidado, as curvas dos dentes.



Assegure-se de limpar além da linha da gengiva, mas não force demasiado o fio contra a gengiva.



Segure a escova em um ângulo de 45 graus e escove com movimentos que vão da gengiva à ponta dos dentes.



Com suaves movimentos circulares, escove a face voltada para a bochecha e face interna dos dentes, e a superfície usada para mastigar.



Com movimentos suaves, escove também a língua para remover bactérias e purificar o hálito.



Os enxaguantes bucais podem ajudar na higiene da boca, contribuindo para controlar a placa bacteriana. Mas seu uso deve ser orientado pelo seu dentista, que irá indicar o melhor produto para você.

4. A SAÚDE BUCAL AO LONGO DA VIDA

Cada fase da vida pede um tipo de cuidado com a saúde da boca. Veja como isso pode ser feito:

Bebês (0 a 24 meses)

Enquanto ainda não nascem os primeiros dentes, a gengiva do bebê deve ser limpa com um pano ou uma gaze umedecida em água filtrada ou soro fisiológico. Assim que o primeiro dente de leite aparecer, a escovação deve ser iniciada, mas sem pasta de dentes ou com pasta própria para a fase, **sem flúor**.

Crianças (2 a 9 anos)

É a fase ideal para ensinar os hábitos de higiene da boca para a criança. O adulto deve acompanhar, ajudando para completar a boa escovação.



Crianças até 3 anos devem escovar os dentes com pasta sem flúor!

Adolescentes (10 a 19 anos)

Nesta fase, o jovem termina de aprender a fazer sua higiene com escova e fio dental. Mas é também quando acontecem mais casos de gengivite e periodontite - que pode ser piorada pelo consumo de álcool, fumo e até pela colocação de piercings.

Adultos (20 a 59 anos)

Esta é a fase mais longa e, por conta disso, mais sujeita a complicações. Os cuidados continuam os mesmos: escovação, fio dental e visitas regulares ao dentista.

Idosos (acima de 60 anos)

Nesta fase, a saúde da boca é importante para a qualidade de vida do idoso. As idas ao dentista são fundamentais para prevenir problemas da boca.

Gestantes

Antigamente havia um ditado que dizia: “ganhei um filho, perdi um dente.” E há um fundo de verdade nele: durante a gravidez, a formação do bebê exige muito cálcio, podendo prejudicar a saúde da boca da gestante. Mas isso ficou no passado. Hoje em dia é perfeitamente possível prevenir esses problemas. Mas é importante o acompanhamento de um dentista para que ele indique, caso necessário, os melhores tratamentos e cuidados durante a gravidez.

E um lembrete final!



O cuidado com os dentes é um investimento para a vida inteira. Bons dentes garantem uma alimentação saudável, com boa mastigação, e previnem contra doenças sérias, que podem comprometer a qualidade de vida na idade adulta. E só há um jeito de cuidar desse patrimônio: um pouco por dia, durante todos os dias!



SENADOR CLÉSIO ANDRADE

Presidente da Confederação Nacional do Transporte - CNT, entidade de representação máxima do setor transportador no Brasil, presidente do Conselho Nacional do SEST - Serviço Social do Transporte e do SENAT - Serviço Nacional de Aprendizagem do Transporte.

CONTATOS

BRASÍLIA - DF
Senado Federal - Anexo II
Ala Senador Filinto Müller - Gabinete 2,
CEP: 70165-900, Brasília - DF
Fone: (61) 3303-4630 e 3303-4621
Fax: (61) 3303-2746

BELO HORIZONTE - MG
Rua Rebelo Horta, 104, Bairro São José,
CEP: 31275-190, Belo Horizonte - MG
Fone: (31) 3491-1765

clesio.andrade@senador.gov.br
www.clesioandrade.com.br