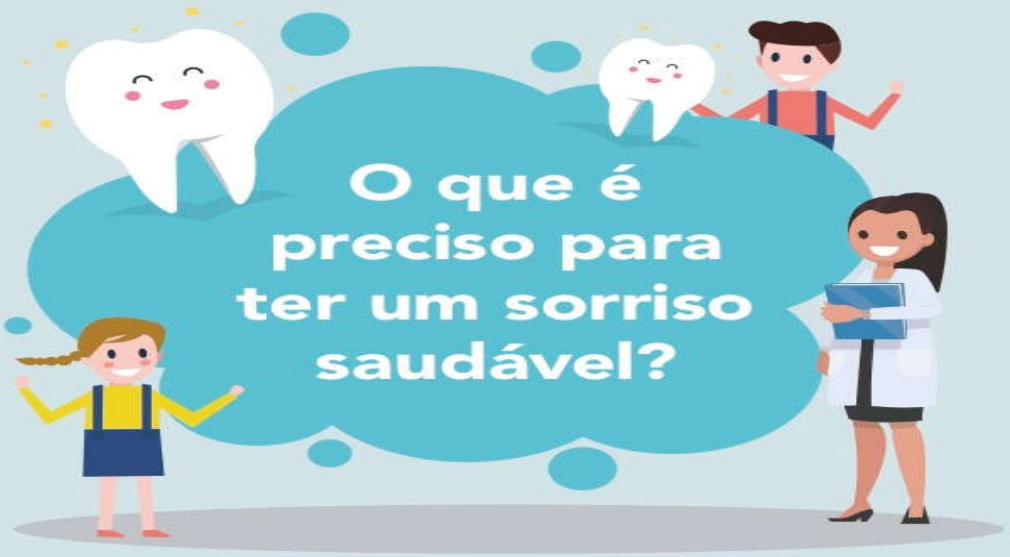
CUIDADOS COM A SAÚDE BUCAL

CRO SP CONSELHO REGIONAL DE ODONTOLOGIA DE SÃO PAULO



- Escovar os dentes todos os dias, após cada refeição e também uma última vez antes de dormir, utilizando uma escova de dente 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 cirugião(ã)-dentista regularmente.

A saúde começa pela boca

O bom funcionamento do organismo depende também da higiene bucal. A saúde bucal tem uma 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.

É muito simples fazer higiene bucal!

- Escove os dentes todos os dias utilizando creme dental com flúor.
- Posicione a escova extra macia 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 vai e vem. A escova deve ir até os últimos dentes do fundo da boca.

- 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.
- 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 o 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.

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 decíduos. E permanece assim até por volta dos 6 anos, quando nasce o primeiro molar permanente.

O primeiro molar permanente nasce atrás do último dente de leite e, muitas vezes, não é percebido pelos responsáveis ou até mesmo confundido com os decíduos.

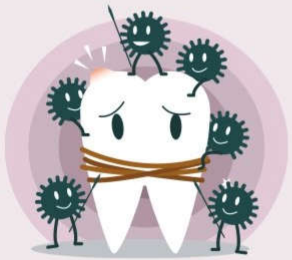
Troca dos dentes

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

Dentes permanentes

A dentição completa é composta de 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.

Saúde bucal nas diferentes etapas da vida

Bebês e crianças

- Ao começar a nascer os dentes decíduos (de leite) da frente, a limpeza ainda é feita com gaze ou fralda umedecida em água limpa.
- Ao nascer os decíduos 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.
- Cuidado para a criança não engolir o creme dental!

Pessoas que utilizam aparelho ortodôntico

- Materiais necessários: fio dental, passa fio, escova interdental, escova ortodôntica, creme dental e enxaguante bucal.

Importante:
procure sempre um cirurgião(ã)-dentista para orientar e cuidar da sua saúde bucal.

- Escovar os dentes todos os dias, após cada refeição e também uma última vez antes de dormir, utilizando uma escova de dente 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 cirugião(ã)-dentista regularmente.

A saúde começa pela boca

O bom funcionamento do organismo depende também da higiene bucal. A saúde bucal tem uma 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.