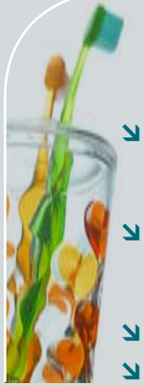
Dentes **sensíveis**

A sensibilidade dentária é causada por desgaste da superfície (esmalte) do dente. Ignorar os dentes sensíveis pode levar a outros problemas de saúde bucal. Especialmente se a dor impedir que você escove bem seus dentes, tornando-os vulneráveis às cáries e a doença periodontal.

Como saber se meus dentes são sensíveis?

Se você sentir uma sensação dolorosa após tomar bebidas ou comer comidas quentes ou frias, seus dentes são sensíveis. Mas não é só você que sente isto. É um problema que afeta um em cada quatro adultos.



O que fazer para ter **dentes saudáveis?**

Uma boa higiene bucal é essencial.

- Escove bem os dentes após as refeições e ao deitar e use fio dental diariamente para remover placas e restos alimentares.
- Alimente-se corretamente para garantir nutrição adequada para o osso da mandíbula/maxilar e dos dentes.
- Evite cigarros e outras formas de tabaco.
- Escovar a língua também ajuda.

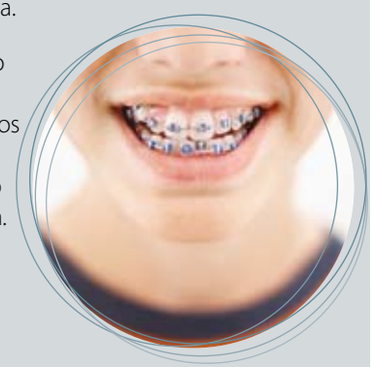
Você **sabia?**

As doenças periodontais, que acometem os tecidos em torno dos dentes, atingem 75% da população maior de 25 anos de idade.

Fonte:
Associação Brasileira de Odontologia.

Atitudes que não podem faltar **quando se trata de Saúde Bucal:**

1. **Abra e olhe sua boca:** na presença de feridas que não cicatrizam, caroços ou manchas, procure um dentista.
2. Quem usa aparelho ortodôntico (para corrigir a posição dos dentes), está mais propício à retenção da placa bacteriana. O cuidado com dentes deve ser maior e o uso do flúor constante.



3. As próteses e dentaduras devem ser confortáveis, estarem bem adaptadas e serem limpas diariamente.
4. Use periodicamente o flúor para fortalecer os dentes.
5. Visite o dentista de 6 em 6 meses para revisão, limpeza e profilaxia.
6. Não esqueça de lavar e secar a escova depois de usar. Use escova macia, de pontas redondas e troque-a de 3 em 3 meses. Guarde-a em local protegido.

ANS - nº 39.332-1

Unimed Rio

O MELHOR PLANO DE SAÚDE É VIVER. O SEGUNDO MELHOR É UNIMED.

Este folheto é um informativo. Em caso de dúvidas consulte um especialista ou seu médico. Proibida a reprodução integral ou parcial deste material em qualquer meio, inclusive internet, sem autorização expressa da Unimed-Rio. Qualquer reprodução não autorizada está sujeita às penalidades da lei. Jornalista Responsável: Andréia Manograsso - MTB 18.120. **©2007 - ELM Marketing Médico Ltda - Todos os Direitos Reservados**

Saúde do Sorriso

Para viver melhor

Unimed Rio

Saúde do Sorriso

Dentes e gengivas bem cuidados são garantia de bem-estar, auto-estima e beleza. Além disso, a higiene correta evita mau hálito, cáries, placa bacteriana, e, ainda contribui para a boa digestão, já que esse processo começa pela boca. Ausência de dentes ou problemas bucais podem prejudicar a mastigação, retardar a digestão e afetar o organismo em geral.

"Uma higienização regular bem feita é a melhor receita para conservar bem os dentes e evitar o mau hálito."

Modere **nos doces**

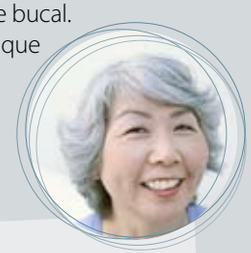
Os carboidratos são os principais causadores de cáries, pois sua fermentação gera um ambiente propício ao desenvolvimento de bactérias. Escove os dentes após comer. Se não houver escova à mão, alimentos fibrosos, como **maçã**, ajudam na limpeza.

Siga os passos para **uma boa higiene bucal**

Dentes saudáveis não só contribuem para que você tenha uma boa aparência, mas são também importantes para que você possa falar bem e mastigar corretamente os alimentos.

Confira os passos:

1. **Fio dental antes da escovação:** O fio dental deve ser utilizado sempre após as refeições e antes da escovação. Retire cerca de 40 cm de fio da caixinha e enrole-o nos dedos médio. Passe-o no espaço entre os dentes até próximo da gengiva, num movimento suave de vaivém. **Em tempo:** gengiva que sangra está doente.
2. **Escova e pasta de dente para eliminar o resto de alimento:** Escolha uma escova de cerdas macias e arredondadas para não machucar a gengiva, cabo longo e cabeça pequena para alcançar os últimos dentes. **Não use força:** o movimento deve ser suave.
3. **Limpeza da língua acaba com os resíduos:** Muita gente se esquece de que também é preciso limpar a língua. Para isso, use a própria escova, descendo-a uma ou duas vezes da base em direção à ponta.
4. **Enxaguatórios bucais para finalizar:** As soluções anti-sépticas funcionam como importante coadjuvante da saúde bucal. Escolha uma marca de confiança que contenha flúor e faça bochechos com uma medida por cerca de 30 segundos.



"Cuide dos dentes com vaidade. Não importa a idade!"

Sangramento ao escovar os dentes **pode significar gengivite**

Placa bacteriana é o resto de alimentos e microrganismos que ficam depositados na superfície do esmalte do dente devido à má escovação. Ela leva à destruição do dente (cárie) e a gengivite ou inflamação da gengiva.

Se a placa não for removida pela escovação e uso de fio dental, ela pode calcificar (tártaro), penetrar entre o dente e a gengiva, comprometendo o tecido conjuntivo que segura os dentes no lugar e até mesmo o osso.
É a chamada doença periodontal que leva ao amolecimento e queda dos dentes.

Como perceber?

- Gengivas vermelhas, inchadas e sensíveis que podem sangrar durante a escovação.
- Recuo ou retração da gengiva, conferindo aos dentes uma aparência alongada. A doença periodontal forma bolsas entre os dentes e a gengiva, onde se acumulam mais restos de comida. Algumas pessoas têm mau hálito freqüente ou sentem gosto ruim na boca, mesmo se a doença não estiver em estágio avançado.

Evite **o pior**

As bactérias causadoras da doença periodontal podem alcançar a circulação sangüínea contaminando outras mucosas, causando rinite, sinusite e mesmo piorando uma pneumonia já existente. A doença periodontal é considerada fator de risco até mesmo para doenças cardíacas, devendo ser diagnosticada e tratada o quanto antes. Ela pode também descompensar ou precipitar o diabetes.

Folder Saúde do Sorriso.indd 2 11/04/2007 11:01:42