



Preciso ir ao dentista, e agora?

Como escolher a especialidade adequada

PROGRAMA

Cores da Saúde

Cores da Saúde é um projeto da Unimed-Rio que apoia as principais campanhas de prevenção e conscientização para uma vida mais saudável.

*A cada mês, você poderá conferir os conteúdos sobre os temas em: **www.unimedrio.com.br/cores-da-saude**.*

O terceiro mês do ano foi escolhido para a campanha de conscientização sobre Saúde Bucal.

Sumário

<i>A saúde começa pela boca.....</i>	<i>4</i>
<i>Câncer de boca.....</i>	<i>5</i>
<i>Passos simples para um sorriso saudável.....</i>	<i>6</i>
<i>Dicas para prevenir doenças bucais</i>	<i>7</i>
<i>Cuidados em todas as idades</i>	<i>8</i>
<i>Como escolher a especialidade adequada?</i>	<i>8</i>
<i>Referências bibliográficas.....</i>	<i>13</i>

A saúde começa pela boca

Você já ouviu falar que “a saúde começa pela boca”? Por isso é tão importante o autocuidado, manter uma alimentação saudável, controlar a frequência de ingestão de açúcares entre as refeições, além de cuidar da higienização dos dentes e da língua.

A Pesquisa Nacional de Saúde de 2019, realizada com mais de 100 mil pessoas, identificou que apenas 49% dos entrevistados haviam consultado o dentista no último ano. O Ministério da Saúde reforça que a higiene bucal adequada e a ida regular ao dentista diminuem o risco de desenvolvimento de problemas de saúde que, quando se trata dos dentes, normalmente pensamos somente no risco de cáries.

Por mais que a cárie seja a doença mais comum, a falta de cuidado com a higiene bucal pode resultar em muitos outros problemas. Confira os seis problemas bucais mais comuns entre os brasileiros de acordo com o Ministério da Saúde:

Os seis problemas bucais mais comuns

Cárie: lesão do dente provocada pela higiene inadequada, ingestão de doces e carboidratos ou, ainda, por complicações de outras doenças que diminuem a quantidade de saliva na boca. (ex.: pessoas em tratamento quimioterápico ou radioterápico para o câncer).

Lesões bucais e aftas: inchaços, manchas ou feridas na boca, língua ou lábios. Podem ser provocadas por herpes labial, candidíase (sapinho) e próteses (dentaduras) mal ajustadas.

Mau hálito: principais causas:

- Higiene bucal inadequada (falta de escovação e do uso do fio dental);
- Gengivite;
- Ingestão de certos alimentos como alho ou cebola;
- Tabaco e produtos alcoólicos
- Boca seca (causada por certos medicamentos, por distúrbios e por menor produção de saliva durante o sono);
- Doenças sistêmicas como câncer, diabetes, problemas com o fígado e rins;
- A língua possui diversas papilas gustativas e, entre elas, se formam

criptas, ou seja, saquinhos que retêm resíduos de alimentos, células descamadas, formando uma placa bacteriana esbranquiçada que aparece no fundo da língua, em direção à ponta, a chamada saburra lingual. Essa é, sem dúvida, a principal causa do mau hálito.

Gengivite: inflamação da gengiva provocada pela placa bacteriana, que causa muitas vezes inchaço e sangramento na gengiva.

Placa bacteriana: é o conjunto de bactérias que “vive” na cavidade bucal. A placa bacteriana fixa-se principalmente nas regiões de difícil limpeza, como a região entre a gengiva e os dentes ou a superfície dos dentes de trás, provocando cáries e formação de tártaro.

Tártaro: é a placa bacteriana endurecida na superfície dos dentes.

Câncer de boca

Outro grande problema é o câncer de boca, que está mais presente entre os homens e 70% dos casos são diagnosticados em indivíduos com idade superior a 50 anos. Afeta os lábios e o interior da cavidade oral. Dentro da boca devem ser observados gengivas, bochechas, céu da boca, língua (principalmente as bordas), além da região embaixo da língua. O câncer do lábio é mais comum em pessoas brancas e ocorre mais frequentemente no lábio inferior.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), cerca de 90% dos pacientes diagnosticados com câncer de boca eram tabagistas. O consumo regular de bebidas alcoólicas, também aumenta o risco de desenvolver câncer, além de uma higiene bucal deficiente e uma dieta pobre em proteínas, vitaminas e minerais e rica em gorduras.

Atitudes simples como evitar o fumo e as bebidas alcoólicas, manter uma dieta rica em alimentos saudáveis e boa higiene oral diminuem as chances de desenvolver a maioria das doenças malignas, inclusive os tumores na boca, que são os mais comuns tipos de câncer de cabeça e pescoço no Brasil. A Organização Mundial da Saúde (OMS) estima que a prevenção pode ajudar a reduzir a incidência de câncer em até 25% até 2025.

Passos simples para um sorriso saudável

Outros passos simples no dia a dia podem contribuir para manter um sorriso sempre saudável. Confira algumas dicas:

Higienização

Para evitar o problema bucal mais comum, que é cárie, a dica principal é a correta higienização. As cáries são causadas por bactérias que vivem na boca e utilizam o açúcar dos alimentos para produzir ácidos que destroem os dentes. Com a falta de cuidados, a doença pode causar dor, desconforto e até perda do dente.

Também ocorrem casos de gengivite em virtude do acúmulo de placa bacteriana formada por restos alimentares acumulados na superfície dos dentes e na gengiva. Quando não é tratada, pode avançar e atingir o osso que sustenta o dente (periodontite), causando exposição da raiz do dente e mobilidade, podendo levar, também, à perda do dente.

Escovação

É preciso escovar os dentes todos os dias, após cada refeição e antes de dormir. A higiene dos dentes deve ser feita utilizando uma escova de dente de tamanho adequado, com cerdas macias e creme dental na quantidade recomendada de acordo com a faixa etária. Complemente a escovação passando o fio dental entre todos os dentes. Escovar a língua também é muito importante, pois ela acumula restos alimentares e bactérias que provocam o mau hálito.

Visita ao dentista

Visitar o dentista regularmente também é essencial. O profissional de saúde bucal deve ser procurado, inclusive, em casos de alteração na boca, ferida que não cicatriza, mesmo que indolor, manchas, caroços, inchaços, placas esbranquiçadas ou avermelhadas.

Dicas para prevenir doenças bucais



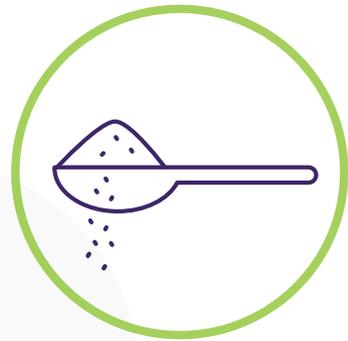
Eliminar a placa bacteriana por meio de escovação adequada e do uso do fio dental diariamente



Limpeza da língua, utilizando um raspador, a fim de retirar restos de alimentos



Utilização adequada do flúor, com cremes dentais fluorados



Uso moderado do açúcar evitando o consumo excessivo de doces



Evitar o uso de dentaduras ou próteses mal ajustadas



Evitar o fumo e o consumo de bebidas alcoólicas



Ir ao dentista regularmente

Cuidados em todas as idades

É importante cuidar dos dentes em todas as fases da vida. Durante a gravidez, a gestante pode fazer o acompanhamento bucal, pois com as alterações hormonais comuns à gestação, como aumento dos hormônios estrogênio e progesterona, as condições de doenças periodontais podem ser agravadas, como sangramento na gengiva.

Com o nascimento dos primeiros dentes do bebê, uma gaze úmida pode ser usada para fazer a higienização e a criança já ir se acostumando à rotina de higiene. O adequado é fazer a escovação com pasta de dente com flúor e a introdução de alimentos saudáveis, sem açúcar artificial, como balinhas, pirulitos, chicletes, sucos artificiais e refrigerantes, que comprometem, inclusive, a saúde dos dentes.

Em casos de utilização de prótese total (dentadura), é recomendado limpá-la com sabão ou pasta e escova de dente. Também é necessário limpar a gengiva e a língua. Recomenda-se ficar sem a prótese algumas horas durante o dia e dormir também sem ela. O recomendado é deixar a prótese sempre em um copo com água limpa.

Como escolher a especialidade adequada?

Os cirurgiões-dentistas clínicos gerais são profissionais habilitados para a realização de todos os procedimentos em Odontologia. Os profissionais especialistas são aqueles que apresentam conhecimento aprofundado em determinadas especialidades, como:

Cirurgia Oral

É a especialidade que tem como objetivo o diagnóstico e o tratamento cirúrgico e coadjuvante das doenças, traumatismos e lesões através da realização de extrações dentárias e pequenas cirurgias ambulatoriais.

Dentística

É a especialidade que tem como objetivo o estudo e a aplicação de procedimentos educativos, preventivos e terapêuticos, para devolver ao dente sua integridade fisiológica, e assim contribuir de forma integrada com as demais especialidades para o restabelecimento e a manutenção da saúde do sistema estomatognático através de

restaurações em dentes, diagnóstico com exame bucal e elaboração do plano de tratamento.

Disfunção Temporomandibular e Dor Orofacial

É a especialidade que tem por objetivo promover e desenvolver uma base de conhecimentos científicos para melhor compreensão do diagnóstico e no tratamento das dores e distúrbios do sistema mastigatório, região orofacial e estruturas relacionadas.

Endodontia

É a especialidade que tem como objetivo a preservação do dente por meio de prevenção, diagnóstico, prognóstico, tratamento e controle das alterações da polpa e dos tecidos perirradiculares através de tratamento de canais dentários, procedimentos conservadores da vitalidade pulpar e tratamento dos traumatismos dentários.

Estomatologia

É a especialidade da Odontologia que tem como objetivo a prevenção, o diagnóstico, o prognóstico e o tratamento das doenças próprias do complexo maxilomandibular, das manifestações bucais de doenças sistêmicas e das repercussões bucais do tratamento antineoplásico através da promoção e execução de procedimentos preventivos em nível individual, com especial ênfase à prevenção e ao diagnóstico precoce do câncer de boca e realização ou solicitação de exames complementares, necessários ao esclarecimento do diagnóstico, bem como adequar ao tratamento.

Radiologia Odontológica

É a especialidade que tem como objetivo a aplicação dos métodos exploratórios por imagem com a finalidade de diagnóstico e acompanhamento para obtenção, interpretação e emissão de laudo das imagens obtidas por meio de radiografia odontológica convencional.

Implantodontia

É a especialidade que tem como objetivo a implantação na mandíbula e na maxila, de implantes osteointegráveis destinados a substituir elementos dentários ausentes para suportar próteses unitárias, parciais ou removíveis e próteses totais.

Odontogeriatría

É a especialidade que se concentra no estudo dos fenômenos decorrentes do envelhecimento que também têm repercussão na boca e suas estruturas associadas, bem como a promoção da saúde, o diagnóstico, a prevenção e o tratamento de enfermidades bucais e do sistema estomatognático do idoso.

Odontologia para Pacientes com Necessidades Especiais

É a especialidade que tem por objetivo a prevenção, o diagnóstico, o tratamento e o controle dos problemas de saúde bucal de pacientes que tenham alguma alteração no seu sistema biopsicossocial. Leva em conta todos os aspectos envolvidos no processo de adoecimento, importantíssimos na adequação do tratamento odontológico frente às necessidades dos mesmos, com percepção e atuação dentro de um espaço de referência que tenha uma estrutura inter, multi e transdisciplinar, com envolvimento de outros profissionais de saúde e áreas correlatas, para oferecer um tratamento integral aos pacientes que apresentem condições físicas ou sistêmicas, incapacitantes temporárias ou definitivas no nível ambulatorial ou hospitalar.

Odontopediatria

É a especialidade que tem como objetivo o diagnóstico, a prevenção, o tratamento e o controle dos problemas de saúde bucal do bebê e da criança através da educação para a saúde bucal e a integração desses procedimentos com os dos outros profissionais da área da saúde.

Ortodontia

É a especialidade que tem como objetivo a prevenção, a supervisão e a orientação do desenvolvimento do aparelho mastigatório e a correção das estruturas dento-faciais, incluindo as condições que requeiram movimentação dentária através do planejamento do tratamento e sua execução mediante indicação, aplicação e controle de aparelhos ortodônticos.

Periodontia

É a especialidade que tem como objetivo o estudo dos tecidos de suporte e circundantes dos dentes e seus substitutos, o diagnóstico, a prevenção, o tratamento das alterações nesses tecidos e das manifestações das condições sistêmicas no periodonto, visando o controle da saúde através do tratamento de gengivas e tecidos de

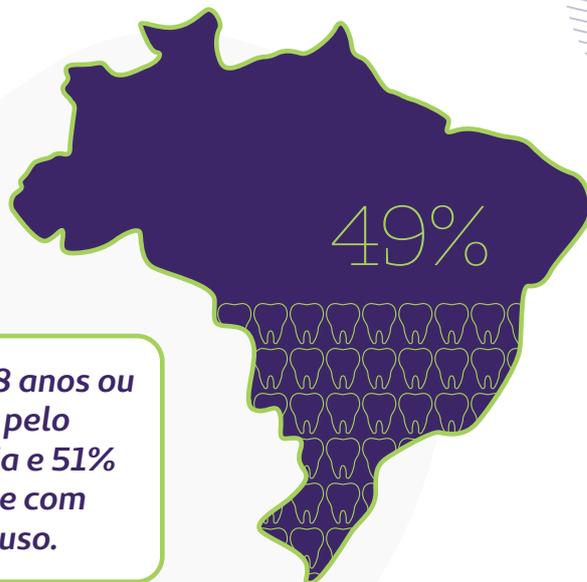
suporte, avaliação da influência da doença periodontal em condições sistêmicas e procedimentos preventivos, clínicos e cirúrgicos para regeneração dos tecidos periodontais.

Prótese Dentária

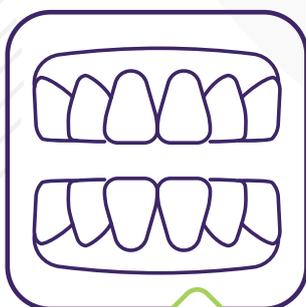
É a especialidade que tem como objetivo a reconstrução dos dentes parcialmente destruídos visando à manutenção das funções do sistema estomatognático, proporcionando ao paciente a função, a saúde e o conforto através de procedimentos e confecção de restaurações protéticas como blocos e coroas.

Fonte: Conselho Federal de Odontologia

Em 2019, menos da metade da população brasileira (49%) se consultou com um dentista.



94% das pessoas com 18 anos ou mais escovam os dentes pelo menos duas vezes por dia e 51% trocam a escova de dente com menos de três meses de uso.

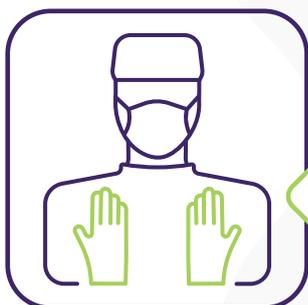
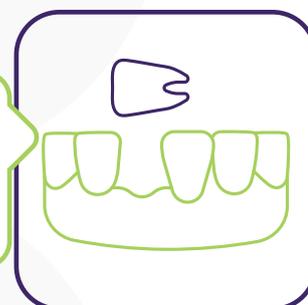


68% das pessoas avaliaram a sua saúde bucal como boa ou muito boa.



Um em cada três adultos (33%) usa algum tipo de prótese dentária.

Apesar de cuidarem mais da saúde bucal, 37% das mulheres perdem dentes ou usam prótese dentária.



O Brasil possui mais de 300 mil cirurgiões-dentistas, de acordo com o conselho federal de odontologia.

Somando técnicos, prestadores de serviço e laboratórios, são mais de 600 mil profissionais no país se dedicando à saúde bucal.



Referências bibliográficas

Ministério da Saúde

<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/profissionais-reforcam-importancia-de-acompanhamento-regular-e-cuidados-com-higiene-bucal>

IGBE

<https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-sala-de-imprensa/2013-agencia-de-noticias/releases/29471-pns-2019-cai-o-consumo-de-tabaco-mas-aumenta-o-de-bebida-alcoolica>

<https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/28791-saude-da-familia-visitou-cerca-de-4-em-cada-10-domicilios-do-programa-em-2019>

Conselho Federal de Odontologia

<https://website.cfo.org.br/estatisticas/quantidade-geral-de-entidades-e-profissionais-ativos/>

<https://website.cfo.org.br/normas-cfo-cros/>

Ministério da Saúde

<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/prevenir-e-o-melhor-caminho-para-ter-um-boca-saudavel>

<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/ministerio-da-saude-chama-atencao-para-a-semana-nacional-de-prevencao-do-cancer-bucal>

Conselho Regional de Odontologia de SP

<http://www.crosp.org.br/noticia/ver/836-brasil-um-dos-pases-que-mais-sofrem-com-problemas-bucais.html>

PROGRAMA

Cores da Saúde

Unimed | 
Rio