

ANS Nº 41.656-8

COLEÇÃO DA PREVENÇÃO
SAÚDE BUCAL



APRESENTAÇÃO



A SAÚDE COMEÇA PELA BOCA

A saúde da boca reflete um organismo saudável e, ao mesmo tempo, se reflete na saúde de todo o organismo. É uma porta de entrada, que precisa de zelo e manutenção. Para isso, é fundamental a construção de uma rotina de cuidados baseada na formação de hábitos e auxiliada por uma assistência odontológica de qualidade. Além de evitar dores, desconfortos, questões estéticas, doenças e complicações graves, o custo de manutenção de cuidados preventivos é muito menor do que o de tratamentos e intervenções odontológicas.

Os benefícios são muitos e para a vida toda. Por isso, a higienização bucal diária, aliada a uma alimentação saudável e acompanhamento odontológico regular, tem que fazer parte da rotina de todos, do bebê ao idoso. Nesta cartilha, a Copass Saúde traz um roteiro para a prevenção e cuidado com a saúde bucal, com informações para todas as idades.

SUMÁRIO

Importância da higiene bucal diária	05
A consulta odontológica é essencial	06
- Periodicidade	06
- Prevenção com os planos odontológicos da Copass Saúde	06
As consultas ao odontopediatra e ao dentista	07
Cuidados com a saúde bucal nas várias fases da vida	08
- Primeira infância	08
- A partir do primeiro dente de leite	09
- Adolescentes	11
- Adultos	12
- Gestante	13
- Idosos	14
Principais doenças que afetam a boca	15
- Cárie	15
- Gengivite	15
- Periodontite	16
- Herpes labial	16
- Bruxismo	17
- DTM - Disfunção Temporomandibular	17
- Câncer de boca	18
Guia para a manutenção da saúde bucal	19
APS - Atenção em todas as fases da vida	20

IMPORTÂNCIA DA HIGIENE BUCAL DIÁRIA



A saúde bucal tem íntima relação com a saúde geral da pessoa, pois a boca interage com todas as estruturas do corpo. Más condições de higiene e cuidado podem provocar doenças bucais que, por sua vez, podem causar ou agravar outras enfermidades, incluindo doenças cardiovasculares.

Além de exercer papel fundamental na fala, na mastigação e na respiração, a boca é a maior cavidade do corpo a ter contato direto com o meio ambiente, sendo a porta de entrada para bactérias e outros microrganismos prejudiciais à saúde. A higiene adequada evita a formação da placa bacteriana e, conseqüentemente, do tártaro, responsáveis pela formação de grande parte dos problemas bucais. Boca limpa é sinônimo de bem-estar, saúde e tranquilidade.

Boca limpa é sinônimo de bem-estar,
saúde e tranquilidade.

A CONSULTA ODONTOLÓGICA É ESSENCIAL

A consulta regular ao dentista é um dos pilares da saúde bucal. Manter o acompanhamento odontológico preventivo desde cedo é a melhor estratégia para evitar o surgimento e agravamento de doenças, garantindo qualidade de vida e saúde por toda a vida.

Periodicidade

A periodicidade recomendada para as visitas preventivas geralmente é de seis em seis meses, para crianças e adultos. Contudo, quem determina a frequência ideal é o profissional, de acordo com as necessidades do paciente.

Prevenção com os planos odontológicos da Copass Saúde

Os beneficiários que contam com os planos odontológicos da Copass Saúde têm isenção de coparticipação na limpeza dental a cada seis meses.



As consultas ao odontopediatra e ao dentista

Antes de nascer

A atenção à saúde bucal da criança começa nas consultas do pré-natal odontológico, em que a gestante recebe as orientações sobre a higiene oral do bebê.

As consultas iniciais, em geral, são destinadas à orientação dos pais e preparação psicológica da criança. Isso é fundamental para a construção de uma relação saudável da criança com o profissional, evitando insegurança e medo.

Durante a consulta, o profissional avalia a higiene oral, ensina técnicas adequadas de limpeza, orienta quanto aos hábitos alimentares e os impactos negativos de hábitos como sucção do dedo e uso de chupetas, avalia o desenvolvimento da arcada dentária e as necessidades de intervenção. As consultas periódicas incluem limpeza e aplicação de flúor.

A partir daí, as consultas com o odontopediatra e, posteriormente, com o dentista, vão se adaptando às fases de vida e características particulares de cada paciente.



CUIDADOS COM A SAÚDE BUCAL NAS VÁRIAS FASES DA VIDA



Primeira infância

Ao contrário do que era indicado antes, a literatura atual mostra que não se deve fazer a higiene bucal do bebê que mama exclusivamente no peito, pois o leite materno possui anticorpos que protegem a cavidade oral contra infecções.

A orientação recente é que não se deve realizar a higienização da cavidade oral de bebês que ainda não apresentam dentes, independente de estarem em aleitamento materno ou em uso de fórmula.

A partir do primeiro dente de leite

Quando nasce o primeiro dente de leite, deve ser iniciada a escovação depois de cada alimentação. Utilizando escova e pasta de dentes adequados. A escova deve ter cabeça pequena e cerdas macias. Os dentifrícios devem ter no mínimo 1000 ppm de flúor e serem utilizados em pequenas quantidades.

Para evitar a fluorose (mancha nos dentes causada pelo excesso de flúor engolido pela criança) é preciso observar a quantidade de creme dental utilizada em cada escovação, de acordo com a faixa etária:

0 a 3 anos	Quantidade equivalente a um grão de arroz cru.
3 a 6 anos	Quantidade equivalente a um grão de ervilha.
6 a 8 anos	Um pouco mais que um grão de ervilha.
A partir de 9 anos	Fazer a transição para o creme dental de adulto, mantendo a quantidade.



Autonomia com apoio

Até os oito anos, é necessário que um adulto faça a escovação para a criança pelo menos uma vez ao dia, de preferência antes de dormir, e que nas outras vezes do dia a própria criança faça a escovação supervisionada por um adulto.

BONS HÁBITOS	HÁBITOS PREJUDICIAIS
 <p>A partir do momento em que há contato entre os dentes da criança, ou seja, que eles não estejam muito separados, é necessário usar o fio dental pelo menos uma vez ao dia. Também é preciso fazer a limpeza da língua durante a escovação.</p>	 <p>Chupar dedos e o uso prolongado de chupetas e mamadeiras são hábitos que podem gerar uma posição errada das arcadas dentárias, como dentes posicionados mais para fora ou para dentro, arcada cruzada e alterações no crescimento da face.</p>

Adolescentes

Na adolescência costuma haver um relaxamento com o autocuidado, sendo mais comum a ocorrência de cáries, gengivite e traumas com fraturas dos dentes. Por isso, é importante redobrar a atenção. O uso de aparelhos ortodônticos pode aumentar o risco de placas e dificultar a sua remoção. Os cuidados com a higiene bucal, nesse caso, devem ser específicos.

Distúrbios alimentares, como a bulimia, não são incomuns nessa faixa etária e podem levar à erosão dos dentes e à cárie. É uma fase de experimentação e, por isso, é importante orientar sobre os riscos do uso de piercings na boca, que podem causar complicações de ordem inflamatória e até infecciosa, além de fumo e álcool, que podem gerar problemas como mau hálito, manchas nos dentes, doenças nas gengivas e câncer de boca.





Adultos

A escovação adequada e uso diário do fio dental são fundamentais para o controle da placa bacteriana, evitando assim doenças nas gengivas e complicações. O cigarro deve ser sempre evitado, pois fumantes têm maior incidência de perda dentária, doença periodontal e risco de câncer de boca.

Os adultos precisam ficar atentos às manifestações bucais associadas às doenças crônicas, como diabetes, que favorece a ocorrência de doença periodontal, e a hipertensão, cuja medicação pode acarretar efeitos colaterais no meio bucal.

Gestantes

O estado da saúde bucal da mulher durante a gestação tem relação com a sua saúde geral e pode influenciar na saúde geral e bucal do bebê. Por isso, essa fase requer maior cuidado.

As alterações hormonais que ocorrem durante a gestação podem aumentar o risco de problemas. Durante o primeiro trimestre, a elevação dos níveis de estrogênio aumenta a predisposição para gengivite e hiperplasia gengival (gengiva inchada e vermelha). Além disso, gestantes com doença periodontal antes das 32 semanas de gravidez têm um risco muito maior de desenvolver doenças como pré-eclâmpsia.

Outros problemas bucais comuns na gravidez são cárie, desgaste dentário, granuloma gravídico (crescimento da gengiva) e xerostomia (boca seca).

Uma higiene bucal adequada, dieta balanceada, assim como o pré-natal odontológico, com consultas regulares ao dentista, são medidas importantes para garantir uma gravidez mais saudável.





Idosos

Manter os cuidados com a higiene bucal nessa fase é primordial. As consultas ao dentista devem ser mais frequentes para a orientação e tratamento de questões comuns da idade, pois problemas em outras áreas do corpo podem afetar a saúde da boca. Além disso, cárie, gengivite, sensibilidade e xerostomia (boca seca) são problemas mais frequentes nesta faixa etária. Idosos que utilizam próteses dentárias devem ter maior disciplina na limpeza bucal, além de cuidados no manuseio.

PRINCIPAIS DOENÇAS QUE AFETAM A BOCA

Cárie

É uma doença silenciosa que causa a destruição progressiva dos dentes. Caracteriza-se pela desmineralização das estruturas dos dentes (esmalte, dentina e cimento), causando dor e desconforto. É provocada pelos ácidos produzidos pelas bactérias da placa bacteriana, principalmente quando há ingestão frequente de açúcar e deficiência na higienização.

Gengivite

É causada pelo acúmulo da placa bacteriana, que provoca inchaço, inflamação e sangramento da gengiva. Quando ocorre, não se deve parar de escovar os dentes na região próxima à gengiva, pois isso piora o quadro. O que se deve fazer é melhorar a escovação dos dentes e o uso do fio dental. Sem tratamento, a doença pode evoluir para uma forma mais grave.



Herpes Labial

O herpes simples labial é uma infecção bastante comum, causada pelo vírus HSV-1, que se manifesta através de feridas nos lábios e gengiva. Após a primeira manifestação clínica, o vírus permanece no organismo de forma inativa e volta a atacar quando há queda no sistema imunológico. O herpes ativo é transmitido a outra pessoa através da lesão, pelo contato da pele, gotículas de saliva, beijo ou objetos contaminados.



Periodontite

Ocorre quando a gengivite não tratada avança para a parte interna da gengiva, atingindo o osso ao qual o dente está ligado. Pode levar à perda de osso e de outras estruturas que fazem o suporte dos dentes, produzindo sangramento, pus, sensibilidade, retração da gengiva, mobilidade e causar a perda do dente.

Bruxismo

Bruxismo é um hábito parafuncional caracterizado pelo ato de ranger ou apertar os dentes de forma involuntária, durante o sono ou quando a pessoa está acordada. Essa desordem funcional gera uma pressão anormal, causando desgaste e amolecimento dos dentes. Nos casos mais graves, podem ocorrer também problemas ósseos, na gengiva e na articulação temporomandibular (ATM). O problema pode provocar dor de ouvido, de cabeça, no pescoço, na mandíbula e nos músculos da face, estalos ao abrir e fechar a boca e alterações do sono.

Entre as possíveis causas do bruxismo destacam-se as questões de saúde mental, como estresse, ansiedade e tensão, além de fatores genéticos e problemas de oclusão.

DTM - Disfunção Temporomandibular

O termo disfunção temporomandibular (DTM) é utilizado para definir um grupo de doenças que acometem os músculos mastigatórios, articulação temporomandibular (ATM) e estruturas adjacentes.

As causas da DTM podem estar relacionadas a diversos fatores como perdas e desgastes dentários, próteses mal adaptadas, cáries, restaurações inadequadas, hábitos parafuncionais como bruxismo, lesões traumáticas ou degenerativas da ATM, entre outros.

Câncer de boca

O câncer de boca é uma denominação que inclui os tumores malignos que acometem os lábios, língua, céu e assoalho da boca, gengiva, amígdala e glândulas salivares. Manifesta-se sob a forma de feridas que não cicatrizam, caroços, inchaços, áreas de dormência, sangramentos sem causa conhecida, dor na garganta que não melhora e manchas esbranquiçadas ou avermelhadas na parte interna da boca ou do lábio. Nas fases mais evoluídas, o câncer de boca provoca mau hálito, dificuldade em falar e engolir, caroço no pescoço e perda de peso.

O fumo e o álcool são os principais fatores de risco. Falta de higiene bucal, alimentação pobre em vitaminas e minerais, principalmente em vitamina C, e exposição excessiva ao sol também aumentam o risco para a doença.



GUIA PARA A MANUTENÇÃO DA SAÚDE BUCAL

Complementar a escovação, passando o fio dental entre todos os dentes.



Escovar os dentes todos os dias, após cada refeição e uma última vez antes de dormir, utilizando escova de dentes de tamanho adequado, com cerdas macias e creme dental com flúor.



Em caso de uso de aparelho ortodôntico, é preciso ter mais cuidado com a limpeza dos dentes e da gengiva, pois o aparelho pode reter restos de alimentos e dificultar a limpeza.



Manter uma alimentação saudável, controlando a frequência da ingestão de alimentos que contenham açúcar, principalmente entre as refeições e alimentos ácidos.



Ir ao dentista regularmente.



APS - Atenção em todas as fases da vida

O programa Integração Saúde, seguindo os princípios da APS - Atenção Primária à Saúde, oferece um médico de referência e uma equipe multidisciplinar para realizar um acompanhamento holístico do seu histórico de saúde e garantir a prevenção e tratamento adequado em todas as fases da vida. As consultas com essa equipe são sem coparticipação e, até 08/2023, os beneficiários da Copass Saúde já podiam contar com 9 clínicas físicas pelo estado de MG, além da APS virtual.

Para saber mais sobre as clínicas do programa Integração Saúde, acesse:

<https://copass-saude.com.br/integracao-saude>

E tem mais! Nos planos Odonto Pleno e Odonto Básico você tem 1 limpeza sem coparticipação a cada 6 meses!



**Associação de Assistência à Saúde dos Empregados
da Copasa - Copass Saúde**

Rua Carangola, 531 - Bairro Santo Antônio

Belo Horizonte / MG

(31) 3298-5800

atendimento@copass-saude.com.br

Acesse: www.copass-saude.com.br

ANS Nº 41.656-8