

SAÚDE ORAL





ÍNDICE

3 - 5

Saúde oral em Portugal

6 - 14

Problemas dentários

15 - 20

Saúde oral no dia a dia

21 - 24

Dentista

25 - 29

Crianças e seniores

SAÚDE ORAL EM PORTUGAL





Introdução

A saúde oral é um indicador-chave da saúde em geral, do bem-estar e da qualidade de vida, em qualquer idade. Uma boa saúde oral favorece a mastigação, a digestão, a fala e contribui para a ausência de dor e desconforto. Além disso, uma boca e um sorriso saudáveis promovem um impacto positivo na interação social e na autoestima.

Por vezes, a saúde oral é negligenciada. Mas a saúde da boca é tão importante quanto a de outros órgãos e mantê-la saudável não requer muito esforço. Com bons hábitos de higiene é possível reduzir e prevenir diversos problemas orais.

A Medicina Dentária assenta, também ela, na prevenção. Visitas regulares ao dentista são um procedimento fundamental para a preservação da saúde oral.

A saúde oral está ao seu alcance. Basta querer.

Números em Portugal

CONSULTA DE MEDICINA DENTÁRIA

6,8% das pessoas nunca vão a consultas de medicina dentária

24,8% só vão em caso de urgência

35,7% não visitam o médico dentista há mais de um ano

65,3% que nunca vão ao médico dentista, ou vão menos de uma vez por ano, afirmam não ter necessidade

22,8% não vão por não ter dinheiro

38,2% nunca marcam consulta dentária para *check-up*

DENTIÇÃO

31% das pessoas têm a dentição completa

9,4% têm falta de todos os dentes

48,6% com falta de dentes naturais não têm dentes de substituição

HÁBITOS DE HIGIENE ORAL

77,6% das pessoas escovam os dentes duas vezes por dia, como recomendado

67,7% dos menores de 6 anos nunca visitam o médico dentista

Fonte: Barómetro da Saúde Oral – Ordem dos Médicos Dentistas. Dados de 2019.

Fatores de risco



Higiene oral deficitária

A formação de placa bacteriana é um processo constante na boca. Por isso, na presença de má higiene oral a acumulação de placa bacteriana vai ser ainda maior, originando a formação de tártaro. Para impedir a sua formação, é fundamental escovar os dentes pelo menos duas vezes por dia com uma pasta com flúor, utilizar fio dentário e/ou escovilhões e visitar regularmente o dentista.



Tabaco

O hábito de fumar aumenta o risco de doenças periodontais e de cancro oral, entre outras doenças. Além disso, o tabaco provoca mau hálito, manchas nos dentes, perda de paladar e olfato e perda prematura de dentes.



Dieta rica em açúcares

Os alimentos processados e os refrigerantes são ricos em açúcares, cujo consumo excessivo é um dos principais fatores de risco dos problemas orais. O risco de desenvolver cáries dentárias aumenta se o consumo de açúcar for superior a 50 gramas por dia (cerca de 12 colheres de chá).



Álcool em excesso

O consumo excessivo de bebidas alcoólicas pode provocar cáries devido à acidez e alto teor de açúcar presente nestas bebidas. O álcool em demasia também desidrata a boca, pois o fluxo salivar diminui, aumentando o risco de infeção e o risco de se desenvolverem doenças na boca.

PROBLEMAS DENTÁRIOS



Tártaro

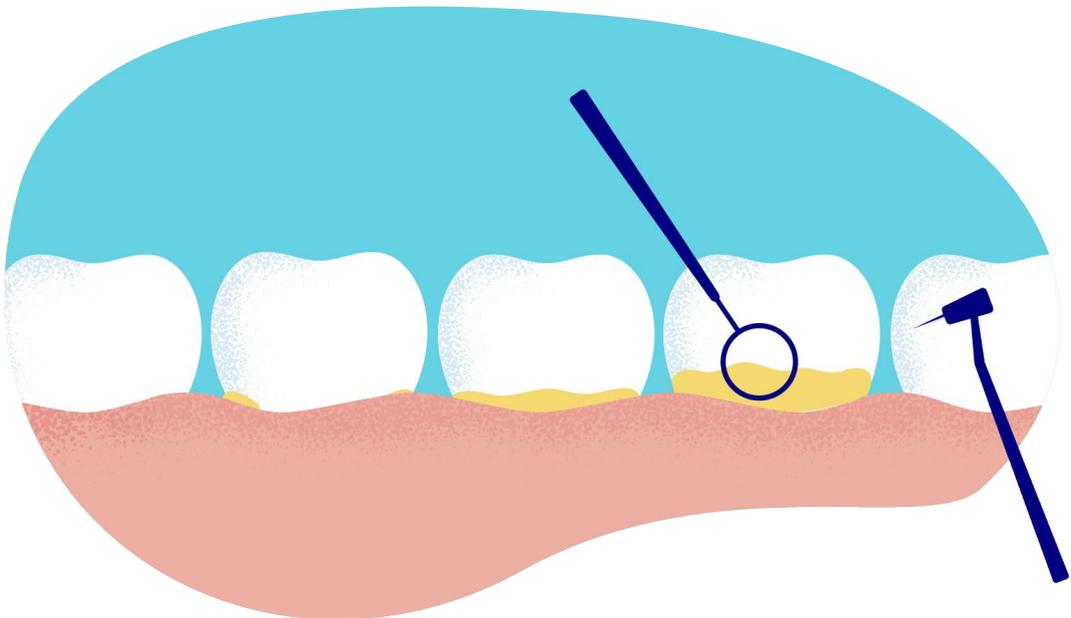
O tártaro é consequência do endurecimento e da calcificação da placa bacteriana. Esta resulta do contacto das bactérias com os restos de alimentos. Vulgarmente chamado de “pedra nos dentes”, forma-se sobre a superfície dos mesmos e tem cor amarelada ou acastanhada.

A formação do tártaro deve-se sobretudo a uma higiene oral inadequada. Se a placa bacteriana não for corretamente removida durante a higiene oral, vai endurecendo e o tártaro que se gera acaba por ter **consequências**:

- mau hálito
- cáries
- irritação das gengivas
- manchas e alteração da cor dos dentes.

Para **prevenir** o desenvolvimento do tártaro, escove os dentes pelo menos duas vezes por dia, utilize o fio dentário e faça visitas regulares ao seu dentista.

Se tiver tártaro nos dentes deverá removê-lo numa consulta de medicina dentária. O dentista irá fazer uma **destartarização**, processo que remove o tártaro e a placa e limpa os dentes e as gengivas.



Sensibilidade dentária

A sensibilidade dentária consiste na exposição da dentina, uma das partes interiores do dente, devido à perda do esmalte ou à retração da gengiva, que resulta em hipersensibilidade e dor.

A sensibilidade dentária pode ter várias **causas**:

- cáries em estado avançado
- pastas de dentes abrasivas
- dentes partidos
- doenças nas gengivas
- bruxismo
- tártaro
- escovagem incorreta.

Se sofrer de sensibilidade dentária, o seu dentista vai ajudá-lo a encontrar o melhor **tratamento** para o seu caso. Dependendo da causa, poderá optar pela aplicação de verniz de flúor, pela aplicação de espuma ou gel de flúor através de moldeiras bucais ou pela restauração dentária e em casos extremos a desvitalização.

Há alguns comportamentos que pode adotar em casa, como usar uma escova de dentes muito macia e uma técnica de escovagem adequada (veja como neste [vídeo](#)), optar por uma pasta de dentes especialmente formulada para **prevenir** a sensibilidade dentária ou uma pasta recomendada pelo dentista com alta concentração de flúor para ajudar a fortalecer a superfície do dente.



Aftas

As aftas são pequenas feridas ou lesões que surgem na boca e que provocam dor, desconforto e dificuldades em comer, beber e até falar. Nem sempre se consegue perceber a sua origem, mas algumas **causas** são possíveis:

- mordeduras acidentais na língua ou na zona interior da bochecha
- escovagem dos dentes demasiado vigorosa
- traumatismos
- problemas gastrointestinais
- movimento de dentes mal posicionados ou afiados.

Habitualmente, as aftas desaparecem em uma ou duas semanas, de forma espontânea. O seu dentista pode sugerir-lhe o **tratamento** com soluções antissépticas e antibacterianas, analgésicos e anti-inflamatórios de aplicação local (sob prescrição médica).

Para aliviar a dor e o desconforto, opte por alimentos de fácil mastigação, elimine alimentos ácidos, quentes ou muito condimentados, use uma escova de dentes macia, evite tocar na zona afetada, mesmo com a língua, enquanto esta não cicatrizar, e beba muita água.



Mau hálito

O mau hálito (ou halitose) consiste numa alteração anormal do hálito que se torna desagradável, afetando a autoestima e o relacionamento com os outros. A maior parte das **causas** do mau hálito é provocada por bactérias de origem oral, como cáries, problemas de gengivas e não limpar a língua. Mas se o mau hálito for persistente, deve conhecer a sua origem, que pode **revelar problemas de saúde** que nada têm que ver com a boca:

- amigdalite crónica
- amigdalite
- rinite ou sinusite
- desvio do septo nasal
- problemas renais ou hepáticos
- diabetes
- refluxo gastroesofágico.

A **prevenção** do mau hálito passa por adotar uma higiene oral criteriosa, utilizando todos os instrumentos recomendados pelo seu dentista. Além disso, deve evitar café, tabaco, bebidas alcoólicas, refrigerantes e alimentos demasiado condimentados. Beba muita água e evite jejuns prolongados.

Uso de máscara

As máscaras passaram a fazer parte da realidade de todos. Se com o uso da máscara se apercebeu de que tem mau hálito, assegure-se de fazer uma correta higiene oral. Se o problema persistir, fale com o seu dentista.



Cáries

A cárie dentária é uma doença que afeta quase 90% da população. Ocorre devido à ação do ácido produzido por algumas bactérias, quando estão em presença de açúcares, que pode originar a destruição parcial ou total do dente. A presença dessas bactérias, associada a uma higiene oral deficiente, facilita o aparecimento de cáries.

Existem alguns **sinais** de aviso aos quais deve prestar atenção, como: dor de dentes, aumento da sensibilidade dentária, orifícios visíveis e cavidades no dente afetado.

Para **prevenir** as cáries, deve:

- visitar o seu médico dentista regularmente
- utilizar o fio dentário pelo menos uma vez por dia, idealmente à noite
- escovar os dentes pelo menos duas vezes por dia com uma pasta de dentes com flúor
- evitar alimentos e bebidas açucarados.

O momento ideal para **tratar** uma cárie é sempre na sua fase inicial, antes de se começar a sentir dor.

Em cáries profundas, o dentista poderá ter de recorrer à broca para retirar a parte do dente com cárie e realizar uma restauração para a substituir. Dependendo do estado do dente, poderá ser necessário remover a estrutura com danos extensivos e substituí-la por uma coroa.



Gengivite

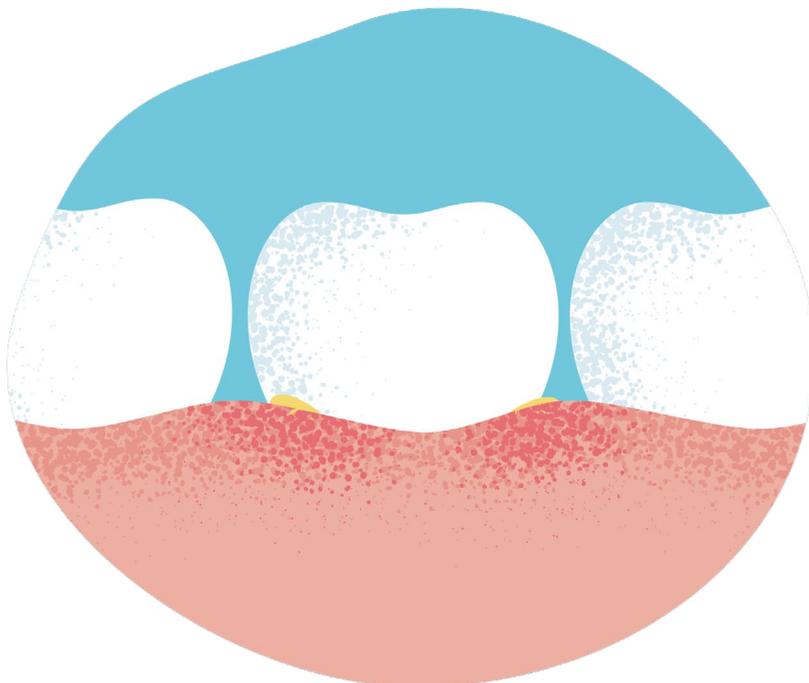
A gengivite consiste numa inflamação da gengiva que tem como principais **sintomas** o sangramento, a vermelhidão e o inchaço nessa zona. A gengivite causa pouca dor na sua fase inicial, podendo passar despercebida. No entanto, uma gengivite sem tratamento pode converter-se em periodontite, uma doença mais grave das gengivas que pode ter como consequência a perda dos dentes.

A principal **causa** da gengivite é a acumulação da placa bacteriana e o desenvolvimento de tártaro nos dentes, originados por uma má higienização dentária. Esta doença pode também surgir devido a, entre outros:

- medicamentos
- falta de vitaminas
- diabetes
- infeções fúngicas ou virais
- alterações hormonais.

O primeiro passo para o **tratamento** da gengivite poderá ser uma limpeza aos dentes para eliminar todo o tártaro. O seu dentista poderá também prescrever-lhe um antibiótico ou um anti-inflamatório, para além de uma pasta de dentes e/ou um elixir específicos para problemas das gengivas.

A melhor solução para a gengivite é a **prevenção**, que passa por uma limpeza completa da sua boca.



Periodontite

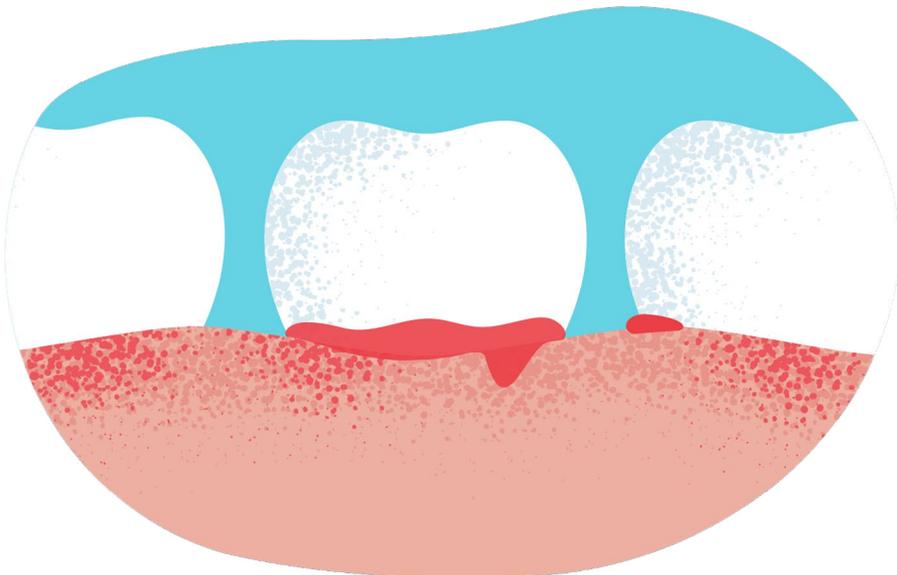
A periodontite, também conhecida por piorreia, é um estado mais avançado e já irreversível da gengivite. Ela surge da acumulação de tártaro ao longo do tempo e da inflamação não ter sido tratada. Nestes casos, é visível uma perda de gengiva, esta desce e a raiz do dente fica exposta. A placa bacteriana começa a acumular-se também em zonas abaixo da linha da gengiva. A existência desse espaço pode desencadear o aparecimento de acumulação de pus na gengiva decorrente de uma infecção bacteriana (abscessos periodontais).

Embora não cause dor, a periodontite pode ter vários **sintomas**:

- sangramento gengival
- mau hálito
- alongamento e mobilidade dos dentes
- criação de espaços negros entre os dentes
- pus.

A **prevenção** é a palavra de ordem no que diz respeito à periodontite, já que, depois de instalada, não tem cura. Assim, é fundamental fazer **tratamentos** para estagnar e controlar a progressão da doença.

Dependendo do grau de evolução da periodontite, o seu dentista poderá recomendar-lhe o uso de pasta de dentes adequada, higienizações trimestrais, antibióticos, raspagem e alisamento radicular (procedimento sob anestesia que consiste em raspar a placa bacteriana e descontaminar a superfície das raízes dentárias) e cirurgia com recurso a enxerto de tecido gengival para recobrimento das raízes.



Cancro oral

O cancro oral está entre os dez cancros mais comuns e pode afetar qualquer parte da boca, como lábios, gengivas, língua, garganta, mucosas, céu e pavimento da boca. É mais frequente nos homens acima dos 45 anos de idade, aumentando consideravelmente até aos 65 anos.

O tabaco e o álcool são os principais **fatores de risco** no desenvolvimento do cancro oral.

Podem ser **sintomas** de cancro oral:

- hemorragia em alguma área da boca
- crostas ou feridas nos lábios, gengivas ou outras áreas da boca
- dormência ou dor sem causas aparentes no rosto, boca ou pescoço
- inchaço
- rouquidão, dor crónica na garganta ou alteração da voz
- dificuldade em mastigar, engolir ou movimentar o maxilar ou a língua
- manchas ásperas
- dor nos ouvidos.

Se não for diagnosticado e tratado numa fase inicial, o cancro oral pode ser fatal, sendo o diagnóstico precoce de extrema importância. O **tratamento** passa essencialmente por cirurgia e radioterapia, isoladas ou combinadas.

Para **prevenir** esta doença deve ter alguns cuidados como parar de fumar, evitar o consumo de álcool, comer diariamente vegetais frescos e frutas e visitar regularmente o dentista.



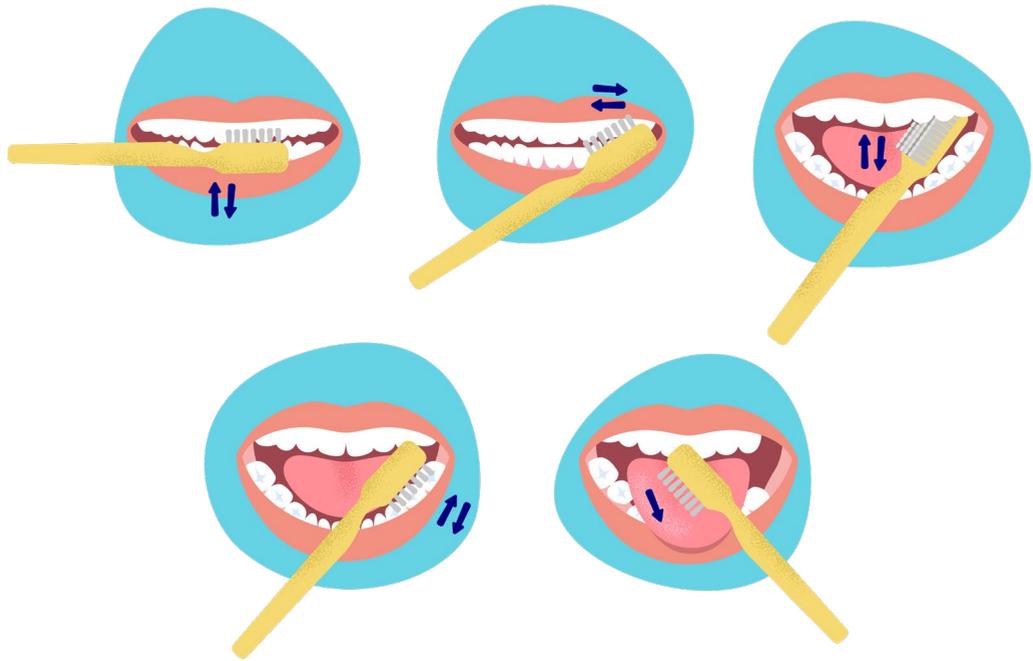
SAÚDE ORAL NO DIA A DIA



Lavagem e higienização dos dentes

Lavagem

Uma lavagem correta dos dentes exige técnica. Os movimentos devem ser circulares, com a escova inclinada num ângulo de 45° em relação ao dente, para que a escovagem seja mais eficiente nos espaços entre os dentes, escovando a gengiva também.



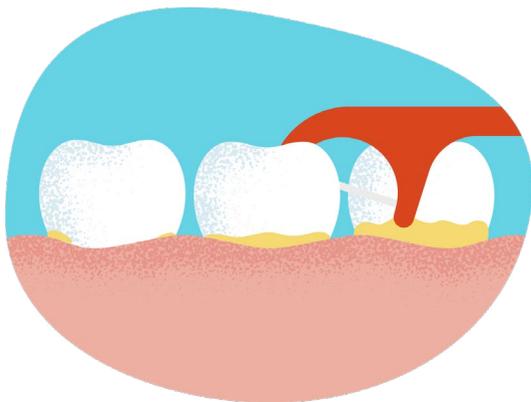
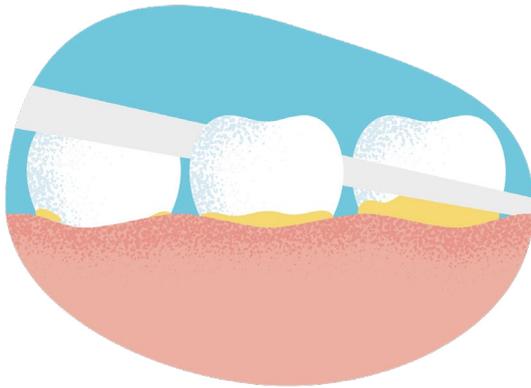
Faça movimentos curtos e suaves em todas as superfícies dos dentes, garantindo que não se acumula placa bacteriana na linha da gengiva. E lembre-se da língua: deve escová-la suavemente, desde a base até à ponta, para remover eficazmente as bactérias (faça este movimento quatro vezes). Veja como lavar os dentes neste [vídeo](#).

Atenção

- Escove os dentes pelo menos duas vezes por dia, durante aproximadamente dois minutos.
- Sempre que possível, depois de comer, espere 30 minutos antes de escovar os dentes.
- Fique duas horas sem comer depois da escovagem.

Higiene entre os dentes

A ação da escova dentária não garante a higiene dos espaços entre os dentes. Para isso, é fundamental complementar a lavagem com o fio dentário, o escovilhão ou o *flosser*, para remover os restos de alimentos e de placa bacteriana. Desta forma é possível prevenir doenças nas gengivas, cáries e até eliminar o mau hálito mais eficazmente.



FIO DENTÁRIO

Para utilizar corretamente o fio dentário, corte cerca de 40 centímetros e enrole nos dedos médios. Coloque o fio entre dois dentes, em forma de “C”, e deslize-o suavemente ao longo de cada dente. Repita o processo em todos os dentes.



ESCOVILHÃO

Frequentemente os dentes não apresentam o mesmo espaço entre eles e por isso existem escovilhões de diferentes tamanhos. No entanto, não limpa o ponto de contacto entre os dentes. O escovilhão é indicado também para quem usa aparelho dentário, tem implantes ou pontes.

Na higiene com escovilhão, posicione-o entre dois dentes e deslize-o para dentro e para fora, sem forçar. De seguida, retire-o de forma suave. Deverá fazer este movimento três a quatro vezes em cada espaço.



FLOSSER

Para quem tem dificuldade em usar o fio dentário, o *flosser* pode ser uma boa opção. Este consiste numa pequena haste descartável com fio dentário.

A utilização do *flosser* é simples. A técnica é a mesma que a do fio dentário. Segure na haste, apoie o fio dentário entre dois dentes e insira delicadamente até que o fio entre no espaço. Faça movimentos de vaivém. Ao retirar, passe o fio por água e repita o processo em todos os dentes. No final, descarte o *flosser*.

Escova de dentes

Escolher a escova de dentes certa é essencial para uma correta higiene oral. O mercado oferece diversos tipos, formas e tamanhos, o que pode dificultar a escolha. Fale com o seu médico dentista que, considerando as suas necessidades específicas e as suas expectativas, poderá dar-lhe o melhor conselho.



ESCOVA MANUAL

A escova de dentes manual permite uma escovagem bastante eficaz se for utilizada da forma recomendada e tem a vantagem de ser mais económica do que uma escova elétrica. Quando opta por uma escova manual, deve ter em atenção se é macia ou média, para não danificar as gengivas, e se tem o tamanho adequado à sua boca. Alguns modelos têm a vantagem de incorporar limpador de língua – verifique se existem pequenas rugosidades no verso das cerdas.



ESCOVA ELÉTRICA

A escova elétrica tem uma cabeça arredondada e cerdas que giram em diferentes inclinações, facilitando a escovagem. Esta escova exige menos esforço, poupando os movimentos do braço e pulso, o que é vantajoso para quem possui algum tipo de problema ortopédico ou motor na região. Existem escovas de dentes elétricas recarregáveis ou com pilhas. A escova a pilhas requer que execute a maior parte da escovação, movendo-a para trás e para a frente, ao longo dos dentes. A escova recarregável faz toda a ação de limpeza, por isso só precisa de guiá-la ao longo de todas as superfícies.



Cuidados que deve ter

- Lave a escova com água corrente, assim que finalizar a escovagem.
- Antes de guardar a escova, seque as cerdas com, por exemplo, um pedaço de papel higiénico (guardar a escova molhada cria um ambiente propício para a proliferação de bactérias e o aparecimento de fungos).
- Troque a escova se esteve doente – as bactérias podem aderir às cerdas e aumentar o risco de novas infeções.
- Guarde a escova num copo, virada para cima e preferencialmente dentro de um armário grande e arejado.
- Evite as proteções de escova que apenas melhoram as condições para a acumulação de bactérias.
- Quer seja manual, quer seja elétrica, substitua a escova a cada três meses ou se as cerdas estiverem danificadas.

Alimentação

A alimentação pode influenciar muito a saúde dos dentes e das gengivas. Se por um lado existem alimentos que podem ser um forte aliado da saúde oral, há outros que são prejudiciais.

Alimentos benéficos

A vitamina D, o fósforo e o cálcio ajudam a tornar os ossos e os dentes mais fortes. Por seu lado, os alimentos ricos em fibras podem contribuir para a limpeza dos dentes e das gengivas, combatendo o aparecimento de placa bacteriana. A vitamina C ajuda o organismo a manter e a reparar os ossos, sendo muito importante para ter os dentes e as gengivas fortes e saudáveis.

Todos estes nutrientes podem ser encontrados nos seguintes alimentos:

- brócolos, espinafres, pimentos e ervilhas
- cogumelos
- óleo de fígado de bacalhau
- atum, salmão e sardinhas enlatadas
- amêndoas e nozes
- sementes de abóbora
- feijão e grão
- banana, pera, kiwis, morangos e mangas
- quinoa, aveia, granola
- água
- ovos cozidos
- leite e derivados.



Alimentos prejudiciais

Além dos alimentos ácidos que promovem a erosão, os alimentos com muito amido podem danificar os dentes, pois metabolizam-se em açúcares e, juntamente com as bactérias, viabilizam a produção de ácido que desgasta o esmalte.

Confira os alimentos que deve eliminar da sua dieta ou consumir em quantidades reduzidas:

- açúcar e mel
- bolachas e bolos
- café e chá
- massas e arroz
- batata
- limão e laranja
- molhos
- vinagre
- bebidas gaseificadas.

7 dicas para uma boa saúde oral

Ao longo deste guia reunimos as melhores práticas para ter dentes e boca saudáveis. Neste resumo, pode encontrar as principais, entre outras dicas para uma boa saúde oral.



Visite regularmente o médico dentista

Não procure o seu dentista apenas quando tem algum problema na boca. A prevenção é o melhor remédio, por isso marque uma consulta de medicina dentária pelo menos de seis em seis meses.



Faça uma correta higiene oral

Escove os dentes pelo menos duas vezes por dia, durante dois minutos, trinta minutos após as refeições. Utilize também o fio dentário ou escovilhão para evitar que fique algum resíduo nos dentes. Lembre-se de escovar a língua.



Mantenha uma alimentação saudável

Evite alimentos com açúcares adicionados, como bolachas e refrigerantes, que podem levar à formação de cáries e perda de esmalte. Opte por aqueles que têm vitamina D, fósforo, cálcio, fibras e vitamina C, como verduras, frutas, sementes e peixes como salmão e atum.



Beba álcool com moderação

As bebidas alcoólicas apresentam muita acidez e alto teor de açúcar, podendo provocar cáries e perda de dentes. Para uma melhor saúde oral, não consuma álcool em excesso.



Não fume

Fumar pode causar manchas nos dentes e mau hálito, doenças periodontais e cancro oral. Se quer manter uma boa saúde oral, deve deixar de fumar o quanto antes.



Evite o uso de piercings na boca

O *piercing* na boca, seja na língua ou nos lábios, acumula muitas bactérias e o seu uso pode causar infeções, fraturas ou fissuras dentárias. Evitar o seu uso é a melhor forma de prevenção.



Use protetores bucais se pratica desportos de contacto

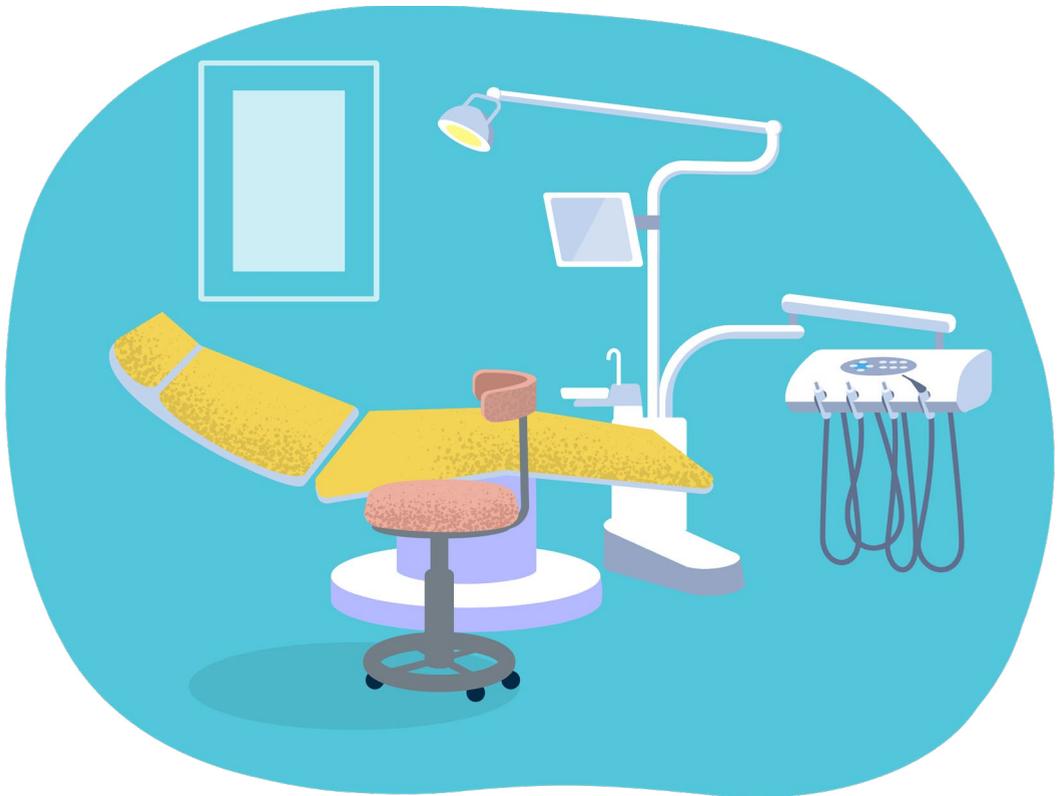
Se pratica um desporto que envolva contacto físico (como basquetebol, futebol, andebol, entre outros), deve usar um protetor bucal de forma a evitar traumatismos orais. O protetor bucal deve ser selecionado com a ajuda do seu dentista. A extensão, espessura, desenho e material de confeção variam em função do risco do desporto.



E, por fim, um conselho para uma boa saúde geral: sorria! Sorrir aumenta o seu nível de bem-estar e liberta endorfinas. Por isso, sorria todos os dias.

DENTISTA





Ida ao dentista

Muitas vezes, o consultório de medicina dentária só é lembrado quando há uma dor de dentes e, nesses casos, o problema pode já estar num estado avançado. Assim, as visitas regulares ao seu dentista são uma das melhores formas de evitar problemas orais, em todas as fases da vida.

Não existe uma recomendação de número de visitas que se adequa a todas as pessoas. A **periodicidade** varia de pessoa para pessoa e depende de vários fatores. Uma ida ao dentista

de seis em seis meses pode ser suficiente para alguém que não tenha problemas significativos na boca e nos dentes ou na sua saúde em geral. Para todas as outras pessoas, pode ser aconselhada uma visita ao consultório a cada três ou quatro meses.

No caso das crianças, recomenda-se que a primeira consulta aconteça assim que nasça o primeiro dente de leite e depois, se não houver problemas, de seis em seis meses.

Ortodontia

A ortodontia é a especialidade da medicina dentária que ajuda a corrigir a posição dos dentes e dos ossos maxilares posicionados de forma inadequada. A prática da ortodontia requer habilidade profissional no *design*, aplicação e controlo dos aparelhos dentários para levar os dentes a um alinhamento apropriado e alcançar um equilíbrio facial.

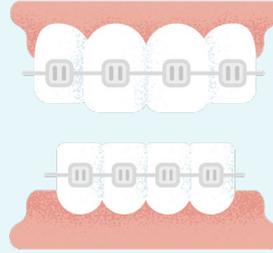
Aparelho dentário

A principal função de um tratamento ortodôntico não é deixar o sorriso bonito. A sua finalidade é permitir o encaixe correto dos dentes, o que acarreta vários benefícios funcionais. O correto alinhamento dos dentes e o seu encaixe perfeito promovem uma boa função mastigatória, muscular e articular dos maxilares, com benefícios na saúde geral. A estética é apenas uma consequência do bom funcionamento da boca.

Existem vários tratamentos ortodônticos que possibilitam a correção do posicionamento dos dentes. A escolha mais indicada depende da situação específica do paciente. Conheça as opções disponíveis e as suas características principais.

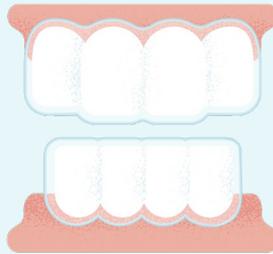
Duração do tratamento

O tempo de tratamento varia consoante o tipo de problema existente e a dificuldade do tratamento a efetuar. Como exemplo, um tratamento ortodôntico com aparelho fixo dura, em média, 24 meses. No final, é necessário usar o aparelho de contenção para evitar que os dentes voltem para a posição inicial.



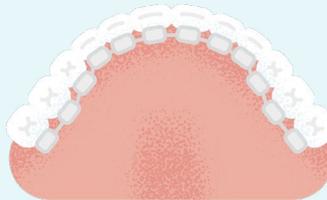
APARELHO FIXO

É o modelo mais conhecido de todos. Com bandas metálicas, *brackets* colados aos dentes e elásticos, o aparelho fixo aplica força nos dentes para corrigir a sua posição.



APARELHO INVISÍVEL

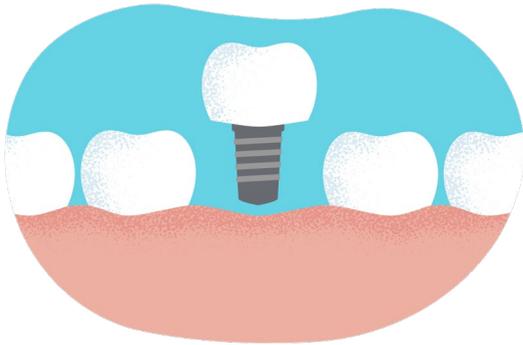
É um conjunto de alinhadores transparentes e removíveis que se encaixam nos dentes, que permite a correção de forma discreta. Ao longo do tratamento, será necessário trocar periodicamente de alinhador.



APARELHO LINGUAL

É semelhante ao aparelho fixo tradicional mas, neste caso, os *brackets* são colocados na superfície interior dos dentes, ou seja, fica numa posição praticamente invisível.

Implantologia oral



Implante dentário

Os implantes dentários permitem-nos restituir as funções dos dentes naturais (mastigatória, fonética e estética), sendo a mais avançada opção para a substituição dos dentes perdidos. É possível, assim, substituir um dente natural, podendo ser colocado no osso do maxilar superior ou inferior, permitindo suportar forças, comer, mastigar ou trincar, tal como acontece com os dentes naturais.

O processo de colocação de um implante dentário é uma intervenção cirúrgica segura e frequente, apresentando uma taxa de sucesso bastante elevada. Neste [vídeo](#), poderá ficar a saber mais sobre implantes dentários.



CIRURGIA

A colocação de um implante é feita através de uma pequena intervenção cirúrgica com anestesia local, sendo essa a primeira de três fases principais de tratamento.

1. Colocação do implante

É feita uma incisão na gengiva para deixar o osso visível. Em seguida perfura-se o osso para que possa receber o implante. Este é colocado no espaço definido e protegido com uma tampa. A região é fechada e aguarda-se que o osso integre o implante, ficando em repouso durante três meses.

2. Fase protética

Depois do repouso, o implante é novamente exposto, é removida a tampa de proteção e colocada uma pequena peça que auxiliará na cicatrização da gengiva. Nesta fase inicia-se a elaboração da coroa.

3. Coroa definitiva

Esta é a última fase e aquela em que se recorre ao laboratório para produzir uma coroa definitiva que será colocada no implante.



CUIDADOS PÓS-IMPLANTE DENTÁRIO

- Tomar a medicação prescrita a horas.
- Aplicar gelo (indiretamente) sobre a zona intervencionada.
- Evitar movimentos bruscos com a cabeça e qualquer atividade física mais intensa.
- Evitar exposição ao sol e fontes de calor.
- Reforçar os cuidados de higiene oral.
- Optar por uma alimentação mais mole ou pastosa durante a primeira semana após a cirurgia.

CRIANÇAS E SENIORES



Saúde oral nas crianças

Consulta de medicina dentária

Os bons hábitos de saúde oral começam muito cedo. Por isso, a primeira consulta deve acontecer quando os primeiros dentes de leite nascem ou, no máximo, até a criança completar o primeiro ano de vida. Assim é possível estabelecer um programa preventivo de saúde oral.



Higiene oral

A higienização deve ser iniciada antes do nascimento dos primeiros dentes, mediante a limpeza da boca e gengivas com uma gaze embebida em água morna, após a amamentação. A partir do momento em que os dentes nascem, devem começar a ser escovados com escovas pequenas e macias ou dedeiras.

A pasta dentífrica deve ser introduzida logo após o nascimento dos dentes, em pequenas proporções e ensinando a criança a não engolir. A quantidade de flúor recomendada varia de acordo com a idade e deve ser avaliada pelo odontopediatra.

Só por volta dos 6 anos de idade é que a criança desenvolve a motricidade fina, ou seja, até lá não tem nem a capacidade nem a percepção dos dentes que deve escovar. Também não tem a devida noção do tempo nem da técnica de escovagem, por isso é fundamental a ajuda e a supervisão dos pais. A escovagem deve ser sempre feita após a ingestão de alimentos e antes de deitar.

O fio dentário ou o escovilhão devem ser utilizados mediante a necessidade de cada criança, devendo ser avaliado e aconselhado pelo odontopediatra. Como a sua utilização implica alguma destreza, as crianças devem ser auxiliadas no seu manuseamento.

Cáries

As cáries devem ser tratadas, mesmo na primeira dentição, porque além de poderem lesar a polpa do dente, podem desenvolver uma infecção dentária, tornando-se um foco de bactérias que entram no sistema digestivo do bebê.

A cárie traz quase sempre dor associada. Esta dor faz com que a criança não consiga mastigar corretamente, podendo-o mastigar mais para um dos lados do que para o outro. Esta ação pode impedir o correto desenvolvimento da musculatura, o que por sua vez pode limitar o desenvolvimento ósseo, assim como da fala, da deglutição e da respiração.



Alimentação

Tal como o adulto, a criança deve evitar os alimentos ricos em açúcares, pois estes potenciam o desenvolvimento de cáries. Os pais devem desencorajar o consumo de doces, tão apreciados pelos mais novos.

É prejudicial o hábito de comer ou beber leite para adormecer depois de lavar os dentes ou ficar com o biberão de leite na boca até adormecer, uma vez que o leite favorece as cáries, ao ficar em contacto prolongado com os dentes. Caso isso aconteça, e mesmo que a criança esteja a dormir, os pais devem passar uma dedeira ou uma compressa sobre os dentes e gengivas, de forma a limparem o máximo que conseguirem, e assim evitar o desenvolvimento de cáries.



Conheça a anatomia da dentição de uma criança e de um adulto nesta [infografia](#).

Hábitos de sucção

Os hábitos de sucção podem consistir em chuchar nos dedos ou até em objetos, como chupeta, fraldas e lençóis, e devem ser abandonados até aos 3 anos. Estes hábitos de sucção afetam o desenvolvimento da boca e do palato (céu da boca) e condicionam alterações no posicionamento dos dentes. Existem técnicas e dicas que os odontopediatras podem dar para ajudar a remover esses hábitos.



Saúde oral nos seniores



Boca seca

A boca seca é um problema comum nos idosos e pode ser causado por medicação ou doença. O dentista poderá indicar várias opções para restabelecer a humedificação na sua boca, assim como recomendar tratamentos ou medicamentos que ajudam a prevenir os problemas associados à boca seca.

Recidivas de cáries

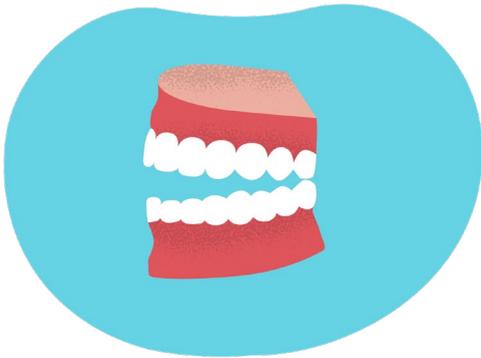
As cáries à volta de restaurações antigas (cáries recidivantes) podem ocorrer nos seniores que têm múltiplas restaurações ou restaurações efetuadas há muitos anos. Como prevenção, deve fazer uma boa higiene oral com uma pasta dentífrica com flúor e usar o fio dentário.

Próteses

Nestas idades é comum encontrar o uso de próteses para suprir a falta de dentes. Uma prótese não é uma peça estática que se coloca na boca e ali fica para sempre. Tal como os dentes, precisa de revisões periódicas e de cuidados especiais, devendo ser higienizada em separado dos dentes e com a mesma frequência, de preferência, sempre após as refeições.

Com o passar dos anos, as próteses tornam-se desadaptadas devido à perda de gengiva e osso, podendo causar lesões na boca. Estas podem evoluir de uma simples ferida até a uma lesão pré-cancerígena (tecido alterado, no qual o cancro é mais provável de ocorrer). Nestes casos de desadaptação da prótese, esta deve ser substituída por uma nova.

Saiba ainda que é importante remover as próteses durante o sono para que as mucosas descansem durante algumas horas.



Medicação

Alguns medicamentos, quando tomados de forma continuada, têm repercussões na boca nos respetivos tratamentos. Informe o seu dentista sobre os seus problemas de saúde e medicação regular, uma vez que algumas doenças (como diabetes, doenças cardíacas, cancro) podem ter consequências orais. Por outro lado, o seu dentista poderá ajustar a terapêutica e realizar os tratamentos orais com segurança.



Sensibilidade dentária

Nesta fase da vida é comum os dentes ficarem mais sensíveis. Com o passar do tempo, a gengiva vai recuando e fazendo com que a raiz dos dentes, que não tem a proteção do esmalte, fique exposta. Neste caso, irá sentir dor se esta área for atingida por alimentos quentes, frios ou doces. Exponha o problema ao seu dentista o quanto antes.



LIGAÇÕES ÚTEIS

Obtenha mais informações
sobre saúde oral nestes sites:

Organização Mundial de Saúde
www.who.int

Direção-Geral da Saúde
www.dgs.pt

Serviço Nacional de Saúde
www.sns.gov.pt

Ordem dos Médicos Dentistas
www.ond.pt

Linha médis
Apoio 24 horas

218 458 888

medis.pt

AGRADECIMENTOS

Este guia foi preparado e validado com a colaboração de:

Pacheco Pinto

Coordenador Clínico | Clínica Médis

Mafalda Vilhena

Médica Dentista | Clínica Médis

Maria Brum

Médica Dentista | Clínica Médis

Carolina André

Médica Dentista | Clínica Médis

