

**Como capítulo de livro: Brondani MA, Bos AJG. Prevenção das Doenças da Boca e Saúde Geral. In: Newton Luis Terra (organizador). “Envelhecendo com Qualidade de Vida”, 2001. Porto Alegre: EDIPUCRS, pp: 97-100.**

Esse guia, modificado para o livro, faz parte da Dissertação de Mestrado de Mario Augusto Brondani, intitulada “*Efeitos da aplicação do programa “Sorriso 10, Saúde 100” no controle de higiene bucal de idosos asilados, no município de Porto Alegre, RS*” pelo IGG – Instituto de Geriatria e Gerontologia da PUCRS, Porto Alegre.

## **Guia “Sorriso 10, Saúde 100”**

### **A Prevenção das doenças da boca ajudam a garantir uma saúde completa**

#### **AS BACTÉRIAS E A PLACA DENTAL**

- \*As doenças da boca mais comuns são a **cárie** e a **doença das gengivas**.
- \*As duas são causadas pela **placa bacteriana** (bactérias e restos de alimentos).
- \*Esta placa (**bactérias**) se gruda nos dentes e nas próteses (chapas, dentaduras) e cresce em presença do **açúcar**.
- \*Quando mais açúcar, mais bactérias e **mais problemas**.
- \*Esta placa bacteriana é **removida** quando usamos corretamente a escova de dentes, fio/fita dental, palito dental, pasta de dente (**HIGIENE BUCAL**).
- \*Ela não sai apenas com bochechos de água.

#### **A DOENÇA DAS GENGIVAS - A GENGIVITE**

- \*Quando estas bactérias se acumulam e crescem no dente, a gengiva poderá ficar **inflamada**.
- \*A gengiva fica inchada, avermelhada e sangrante. É a **gengivite**.
- \*Se não limparmos os dentes, esta sujeira causará a **cárie** e formará o **tártaro**, que é duro e mais grudado no dente.
- \*Este **tártaro** irá inflamar ainda mais a gengiva e o osso (**pus**). É a **periodontite** (piorréia).

#### **A DOENÇA DO DENTE - A CÁRIE**

- \*A **cárie** é uma doença causada pelas **bactérias** acumuladas no dente e o açúcar.
- \*Esta bactéria (sujeira) corrói o dente formando um **buraco** (cavidade).
- \*Este cavidade de cárie (buraco) deve ser tratada (restauração) pelo dentista.
- \*Se não for tratado, o buraco aumenta e irá agredir o **nervo** do dente, ocasionando **problemas** para o resto do corpo todo (coração, pulmão, estômago, fígado...).

## O DOCE E O AÇÚCAR

\*Existem vários tipos de açúcar. O mais comum é a sacarose. Com esse **açúcar** adoçamos o café e o chá, por exemplo.

\*Ele ainda está nos refrigerantes, mel, iogurte, geléias, bolachas, bolos, tortas...

\*Quanto mais comemos doces entre as refeições, nas **beliscadinhas**, maiores serão os problemas.

\***O perigo:** açúcar e bactérias(sujeira) = cavidades(buraco) nos dentes e inflamação na gengiva = **problemas para a saúde**.

\***Todos os refrigerantes**, inclusive os dietéticos (sem açúcar, mas com adoçante) também **estragam os dentes** causando a erosão (desgaste do esmalte dos dentes).

## CUIDANDO DOS DENTES E DAS GENGIVAS

\*O uso certo da **escova, fio/fita dental, palito dental, pasta de dente** é muito importante para evitar estes problemas.

\*Todas as partes (lados) dos dentes devem **ser limpas** todos os dias.

\*Escove também a parte superior da língua, para retirar resíduos e restos de alimentos.

\*O uso do fio / fita dental / palito / escova interproximal não deve ser esquecido.

### **Acredite:**

-A limpeza correta dos dentes e da prótese elimina a placa dental;

-Quando for comer doces, coma-os junto às refeições principais (café, almoço, janta) e não a toda a hora, é pior para os dentes;

-Faça visitas constantes ao dentista, e não apenas quando estiver com dor. Poderemos estar com algum problema e não percebermos.

### **A prevenção é o melhor tratamento.**

## CUIDADOS COM A SUA PRÓTESE

\*Faça **visitas periódicas** ao dentista para ele ver como está a sua prótese.

\*Sentindo **alguma mudança** (frouxa, sem firmeza, machucando) ou outra alteração qualquer, **procure o dentista**.

\*A prótese deve ser **limpa** sempre após as refeições. Ela também acumula resto de alimentos e bactérias (sujeira).

\*Limpe com uma escova de dentes e creme dental / água / sabão.

\***Nunca** use outros produtos que irão estragar a sua prótese, tais como carvão, água sanitária (clorofina), água oxigenada, limão...

## O câncer bucal

\*Faça um **auto-exame** mensalmente, olhando em frente ao **espelho**.

\*Observe **alterações** de cor e volume (bolhas, inchado), feridas, cortes, úlceras que **não curam** (cicatrizam).

-Olhe para o seu rosto (**lábios, nariz, pele**).

-**Abra a boca**, tire a sua prótese (se estiver usando), coloque a **língua** para fora, para os lados, para cima e para baixo. Mas se ao **levantar a língua**, você observar pequenas “**varizes**” azuladas, avermelhadas ou roxas, não se preocupe, **é normal**.

-Também olhe o céu da **boca, gengivas e bochechas**.

## O álcool e o cigarro

\*O cigarro causa vários **problemas** de saúde e ainda **vicia** (dependência química).

\*Os problemas:

-**Câncer** na boca e no **pulmão**;

-Outros problemas respiratórios;

-Problemas no **coração** e no **cérebro**.

\*Também **mancha** os dentes e as próteses.

\*O excesso e o abuso de bebidas com **álcool** causa também inúmeros **problemas** de saúde.

\*Também **vicia**, causando dependência (alcoólatra).

\*O álcool está na **cerveja, cachaça, champanhe, whisky, caipirinha, licores, vinho, caninha,...**

\*O **álcool** também causa problemas na boca: **cáries** (pelo açúcar), **lesões na gengiva**, e **erosão dos dentes** (desgaste pelos ácidos).

\*No nosso corpo, algumas partes que sofrem com o álcool são os **rins, fígado e cérebro**.

\*No **cérebro**, o álcool ocasiona **perda de coordenação** motora (dificuldade para caminhar, dirigir), **tonturas e desmaios**. É a **embriaguez**.

\*Quando bebemos além da conta (**bêbados**), podemos **causar** inúmeros **problemas**.

**\*Qualquer alteração ou problema, procure o dentista ou o médico.\***

---

**Folder integrante do projeto “Sorriso 10, Saúde 100”. CD Mário Brondani**