


[QUEM SOMOS](#)
[REDE CREDENCIADA](#)
[CONDIÇÕES GERAIS](#)
[CONFIRME SUA ADESÃO](#)

Dicas de saúde bucal

1. Escovas dentais

A escovação é muito importante na prevenção da cárie, doenças periodontais e várias outras doenças bucais, pois elimina a placa bacteriana (bactérias + restos de alimentos) que é a principal causadora dessas doenças.

A escova ideal para dentes naturais deve ter cabeça pequena (para alcançar todos os dentes), cerdas macias com pontas arredondadas e de mesmo tamanho. As escovas duras, além de machucarem a gengiva, podem desgastar os dentes, provocar retração gengival e a pessoa pode sentir sensibilidade ao ingerir alimentos frios ou quentes, além e ficar com a estética do sorriso prejudicada.

2. Cremes dentais

A função do creme dental é melhorar a efetividade da remoção da placa bacteriana, pois apesar de não ser indispensável, tem-se comprovado a sua importância para garantir a limpeza e o polimento dental.

A quantidade de pasta dental para os adultos deve ser aproximadamente do tamanho de uma ervilha ou de um grão de milho. Essa quantidade é suficiente para que seja realizada uma boa escovação sem desperdícios.

De um modo geral, a pasta dental indicada é a que contém flúor, sendo que as demais são recomendadas pelos dentistas em alguns casos particulares.

3. Mau hálito

A pessoa que tem mau hálito constante, não percebe o próprio hálito, pois acaba se acostumando. Ela precisaria ser avisada por algum familiar, amigo de confiança ou pelo dentista.

A saburra lingual é uma placa bacteriana lingual que fica aderida ao dorso da língua com aspecto viscoso e esbranquiçado ou amarelado, responsável por 95% dos casos de hálitose. Há vários outros motivos como a má higiene bucal, cáries, problemas gengivais, diminuição da quantidade de saliva, originada principalmente por estresse, doenças sistêmicas e por medicamentos como antialérgicos, antidepressivos, tranquilizantes entre outros.

Para se livrar do mau hálito é necessário que a higienização seja adequada, isto é, utilizando a escova dental, fio dental e principalmente escovando a língua. Se a causa do mau hálito for a diminuição da quantidade de saliva, deve-se identificar a causa e estabelecer um tratamento adequado.

4. Câncer bucal

O câncer bucal é um tumor maligno que pode aparecer devido a má higienização bucal, dentes quebrados, próteses parciais removíveis ou totais mal adaptadas, além das causas mais conhecidas como o uso do tabaco, bebidas alcoólicas, radiação solar entre outras.

Quanto mais cedo for descoberto e adequadamente tratado, maior será a chance de cura e sobrevida do paciente, variando de 85% a 100% as chances quando tratado na fase inicial.

Atenção àquelas feridas na boca que não cicatrizam em 2 semanas, como manchas brancas, vermelhas ou negras; carnes crescidas; caroços; inchaços e dificuldade de engolir. Se ao fazer um auto-exame diante do espelho, for verificado qualquer alteração, procure orientações profissionais.

5. Endocardite bacteriana

O descuido com os dentes e gengivas pode levar o indivíduo a ter doenças sérias do coração, pois a saúde bucal está diretamente ligada a nossa saúde geral.

Existe uma infecção gravíssima chamada Endocardite Bacteriana que pode ser causada pela bactéria que estava em uma infecção na boca e que se desloca e entra na circulação do indivíduo, se instalando numa válvula do coração causando um derrame e posteriormente podendo levar à morte. Segundo pesquisas realizadas por cardiologistas, 40% das endocardites bacterianas têm origem em problemas bucais e poderiam ser evitadas somente com os cuidados básicos de higiene bucal e idas frequentes ao dentista.

6. Cuidando dos dentes de leite

Os dentes de leite começam a nascer por volta do sexto mês, mas pode haver a antecipação para o terceiro ou quarto mês. Geralmente a dentição do bebê completa-se com 2 a 3 anos.

A higienização bucal do bebê deve ser feita mesmo antes dos primeiros dentinhos nascerem, usando uma dedeira ou gaze embebida em água filtrada que deve ser esfregada delicadamente na gengiva. Após o aparecimento dos primeiros dentinhos, uma escova apropriada com cerdas reduzidas e macias deve ser usada principalmente após as refeições. Deixe para colocar pasta dental somente após ter certeza que a criança já consegue cuspir toda a pasta (aproximadamente 5 anos), caso contrário, a sua ingestão poderá causar dores de barriga e manchas irreversíveis nos dentes permanentes devido ao excesso de flúor sistêmico.

Caso o bebê não deixe escovar os dentes, a mãe precisa ter paciência e tentar transformar a escovação em uma brincadeira divertida.

7. Cuidados especiais com a alimentação das crianças

Para uma boa saúde bucal devemos nos importar mais com a frequência e o momento da ingestão dos açúcares, do que com a quantidade ingerida. O essencial é estabelecer horário para as refeições das crianças e concentrar nelas o consumo de açúcar, pois essa prática além de beneficiar a saúde da criança como um todo, ajuda a prevenir as cáries. O melhor momento para consumir açúcar é depois das refeições e o pior é antes de dormir.

Mamadas noturnas, mamadeiras adoçadas, doces, balas e bolachas (principalmente as recheadas) consumidos várias vezes por dia, são os maiores responsáveis pelas cáries em crianças. Caso tenham dúvidas consultar um odontopediatra.

Operadora:

ANS - nº 30194-9

Administradora de Benefícios:

ANS - nº 41756-4

Atendimento Dedicado 0800 727 6686

• Dicas de saúde bucal

• [Página inicial](#)