Cirurgiã Dentista Fabiula Garaffa

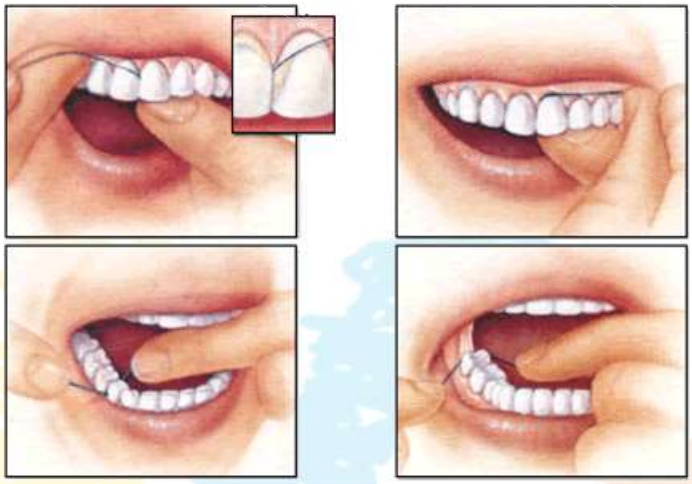
"Os cuidados com a saúde bucal e sua importância fazem diferença quando se fala em qualidade de vida."

Orientação de higiene bucal.

As principais doenças bucais são causadas por descuidos com a higiene oral. A má escovação dentária aliada a uma alimentação não balanceada e rica em açúcares são as principais causas de problemas na boca, bochechas e gengivas.

Dicas para cuidar da sua Saúde Bucal

- Escove pelo menos três vezes ao dia, usando um creme dental com flúor.
- Visite o dentista regularmente, de 6 em 6 meses para monitorar possíveis problemas dentários.
- Passe fio dental para retirar os resíduos de comida que acumulam entre um dente e o outro e a escova não consegue alcançar.
- Mantenha uma dieta equilibrada, evite alimentos ricos em açúcar e amido.
- Troque a escova de dentes assim que as cerdas perderem seu formato original.

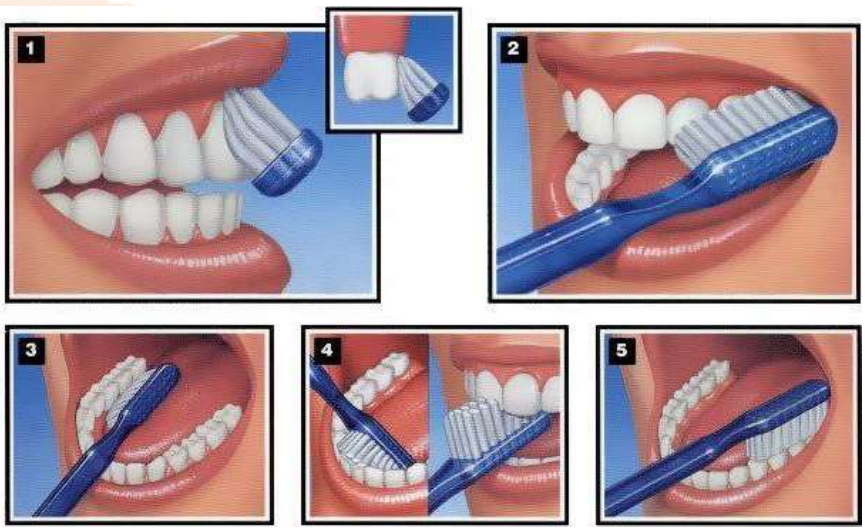


Técnica de uso do Fio Dental:

- Use cerca de 45 centímetros de fio dental, para ter um pedaço limpo de fio dental para usar em cada dente durante o processo de limpeza.

- Dobre o fio dental no formato da letra C e deslize de cima para baixo nas laterais de cada dente.

Técnica Adequada para Escovação:



Etapa 1: Comece com as superfícies exteriores e interiores, escovando em um ângulo de 45 graus com movimentos pequenos e envolvendo meio dente por vez, seguindo a linha da gengiva. Não deixe de alcançar seus dentes do fundo.

Etapa 2: Passe para as superfícies de mastigação. Segure a escova em uma posição horizontal e escove para frente e para trás pelas superfícies.

Etapa 3: Ao chegar nas superfícies interiores dos seus dentes frontais, gire a escova no sentido vertical e use movimentos suaves para cima e para baixo com a ponta da escova.

Etapa 4: Não deixe de escovar suavemente a linha da gengiva.

Etapa 5: Escove sua língua em movimentos de varredura de trás para a frente, para remover partículas de alimentos e ajudar a remover bactérias que causam odores, assegurando um hálito fresco.

Saúde Bucal em Pacientes Oncológicos

O acompanhamento odontológico é extremamente importante durante as terapias oncológicas, pois a boca é um dos principais órgãos afetados.

Entre as complicações bucais mais comuns estão as mucosites. São leões (feridas) muito doloridas que interferem na alimentação e podem causar a desnutrição do paciente. Podem ocorrer também: xerostomia (boca seca), infecções fúngicas, virais e bacterianas, alteração de paladar, alterações funcionais: como a fala, deglutição e abertura na boca (trismo), e susceptibilidade a cárie rampante.

ANTES DO TRATAMENTO CONTRA O CÂNCER

Antes do início da quimioterapia e/ou radioterapia, o atendimento odontológico em pacientes oncológicos deverá ser avaliado pelo cirurgião dentista que fará o controle da placa bacteriana e raspagem das raízes, resolução dos dentes cariados, possíveis necessidades de tratamento de canal e extrações daqueles dentes que não permitem nenhum tratamento.

Deve-se também orientar os pacientes quanto à higienização oral, utilização de substâncias que aumentem o fluxo salivar ou saliva artificial para tratamento de xerostomia e limpeza de aparelhos protéticos, que podem favorecer infecções por apresentarem áreas retentivas que acumulam placa e que podem causar infecções em decorrência da baixa imunidade do indivíduo.

Após o término do tratamento oncológico é de suma importância que o paciente continue a visitar o cirurgião dentista com frequência.

Prótese Dentária

A perda dos dentes é um problema bastante comum e tem como causa fatores como cáries, doenças periodontais ou acidentes. Além de prejuízos funcionais, também acarretam problemas à autoestima do paciente.

Elas tem a função de repor um ou mais dentes, além de restabelecer as funções de mastigação e fonética.

A ausência de um dente pode ocasionar além de um problema estético, a movimentação dos dentes próximos e a reabsorção óssea.

DICAS E CUIDADOS COM AS PRÓTESES

* Ao manusear suas próteses, coloque-as sobre uma toalha dobrada. As próteses dentárias são delicadas e podem se quebrar se caírem.
* Não deixe suas próteses secar. Mergulhe-as em água quando não estiver em uso. Nunca utilize água quente, pois pode causar deformações na prótese.
* Escove as próteses diariamente para remover os resíduos dos alimentos e a placa bacteriana e assim evitar que elas manchem. Opte por usar um sabonete neutro ou produtos específicos para higienização.
* Escove gengiva, língua e palato com escova de cerdas macias antes de inserir as próteses.
* Não tente ajustá-las em casa, isto poderá danificá-las ao ponto de não mais poderem mais ser reparadas.
* É recomendado a troca das próteses a cada 6 a 8 anos.

Mitos e Verdades da Odontologia

Alimentos que contêm corantes escurecem os dentes? Verdade. ✅
Bicarbonato de Sódio ajuda a clarear os dentes? Mito. ❌
O 3º Molar (siso) sempre deve ser extraído? Mito. ❌
Enxaguantes bucais podem substituir uma escovação? Mito. ❌
A escovação noturna é considerada a mais importante pela odontologia? Verdade. ✅
A escovação da língua é mais eficiente que o uso dos limpadores? Mito. ❌
A cárie dentária é a segunda doença mais comum? Verdade. ✅

Lembre-se: Esta é apenas uma cartilha informativa, qualquer dúvida ou sintoma consulte um médico ou um odontólogo.

COTRIEL
A FORÇA DA UNIÃO

AAS
ASSOCIAÇÃO DE ASSISTÊNCIA À SAÚDE DOS FUNCIONÁRIOS DA COTRIEL