

Saúde Bucal

DONA CIÊNCIA



gibi
36



apresenta:

DONA CIÊNCIA

Saúde Bucal

Idealizadora: Monica L. Andersen

Autora: Rita Bariani

Ilustração: Mônica Oka

Revisão técnica: Kimi Tumkus

Olá! Eu sou a Dona Ciência
e tenho várias histórias
interessantes para contar a vocês!
Em cada gibi vou mostrar como
a sociedade é beneficiada com
as descobertas feitas
pelos cientistas!



Neste gibi vou contar
sobre a importância da

SAÚDE BUCAL.



HOJE TEM FESTA!

A Boca faz aniversário!

Não posso deixar de ir ao aniversário dela. Ela é muito importante, pois desempenha funções que repercutem na saúde de todo o organismo. Além disso, exerce papel fundamental na fala, na mastigação e na respiração.

Porém, a boca também é a maior cavidade do corpo a ter contato direto com o meio ambiente, sendo uma possível porta de entrada para bactérias e outros microrganismos prejudiciais à saúde.



Vou Levar de surpresa para a festa as

FAMÍLIAS QUE PROMOVEM A SAÚDE BUCAL.

Afinal, a Boca adora sorrir e, para continuar sorrindo, ela deve ter uma rotina de higiene bucal.

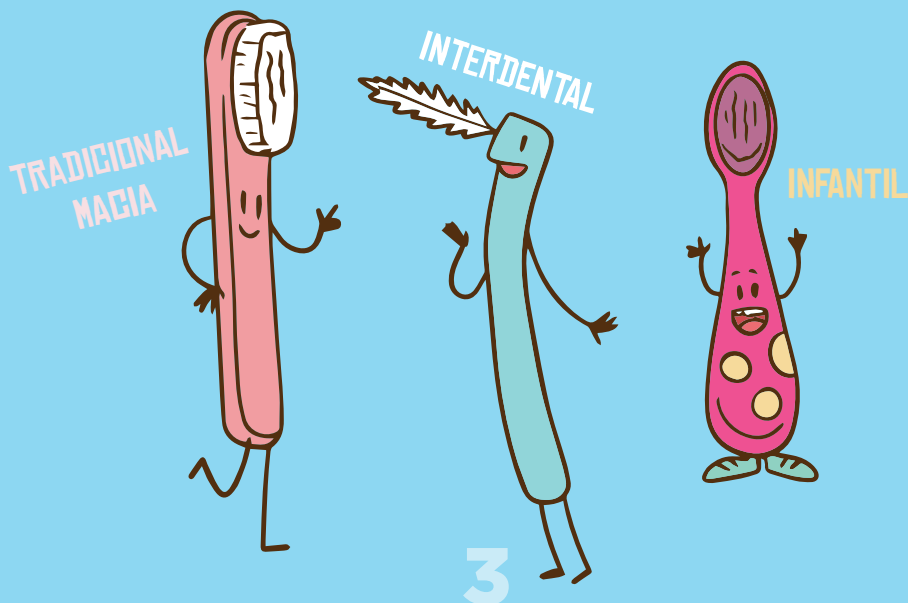
Vou contar um segredo:

A BOCA AMA DOÇES!!



Os integrantes dessas famílias são todos muito unidos. Eles trabalham juntos em prol da saúde bucal.

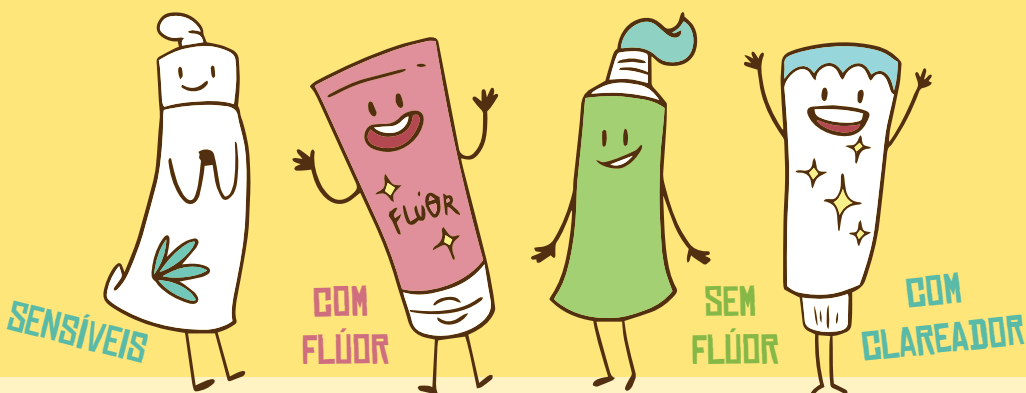
Os componentes da **FAMÍLIA ESCOVA** são a tradicional macia, a interdental e a infantil. A escova de dentes é a melhor amiga da higiene bucal.



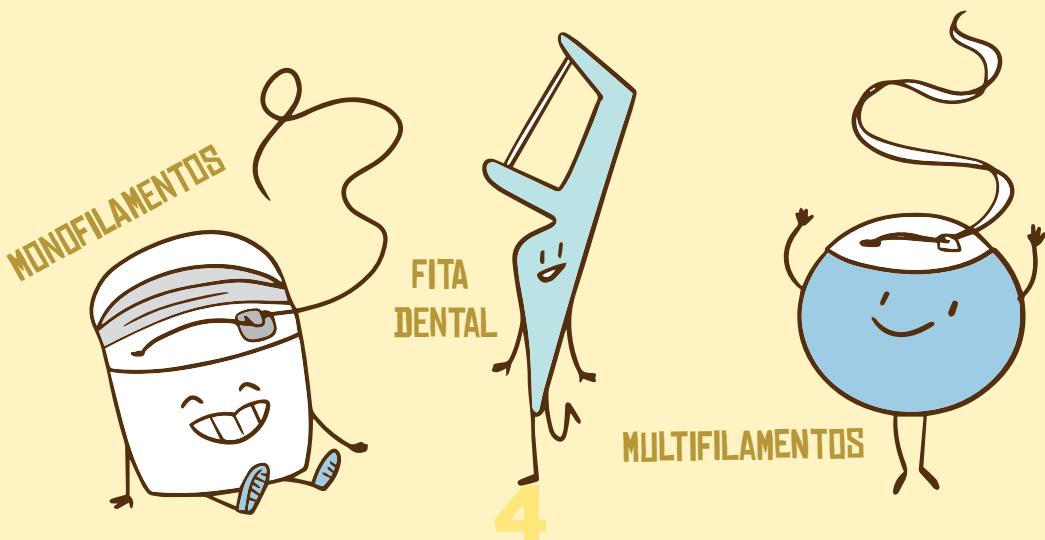
Na festa estarão também todos os membros da

FAMÍLIA CREME DENTAL

Existe creme dental com flúor, sem flúor, com clareador e para sensibilidade. O creme dental promove a eficiência na limpeza por meio da escovação e ele também melhora a proteção química do dente contra diversos tipos de bactérias, aumentando os níveis protetores de flúor na superfície dos dentes.



A **FAMÍLIA FIO DENTAL**, por sua vez, conta com os monofilamentos, os multifilamentos e a fita dental.



Na **FAMÍLIA ENXAGUANTES** tem os integrantes: sem álcool, com flúor, com clorexidina e produtos naturais.



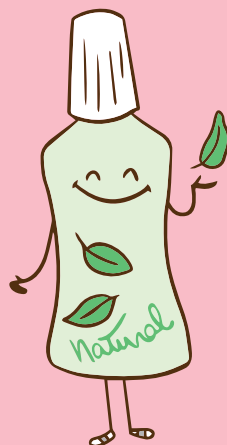
SEM ÁLCOOL



COM FLÚOR



CLOREXIDINA



NATURAIS

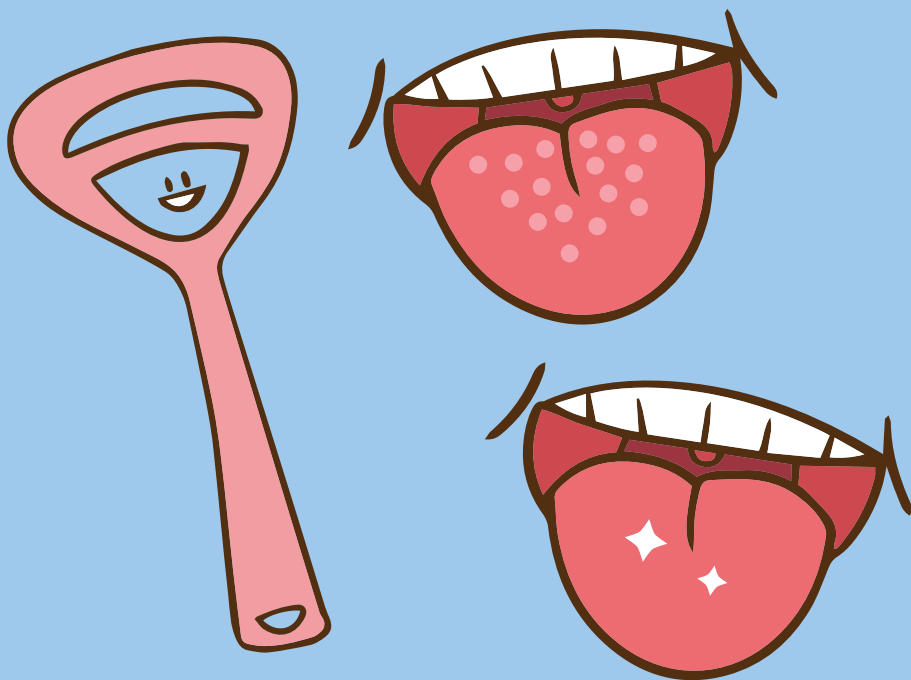
O bochecho é um aliado para uma boa escovação, mas crianças menores de 6 anos não devem usar enxaguantes com flúor. O enxaguante com álcool é uma opção que deve ser evitada, porque a utilização contínua pode provocar o ressecamento da mucosa bucal. Os enxaguantes não substituem a escovação, que é essencial para combater as placas bacterianas.



Você sabia que a única maneira de fazer a limpeza dos dentes é com a escovação mecânica?

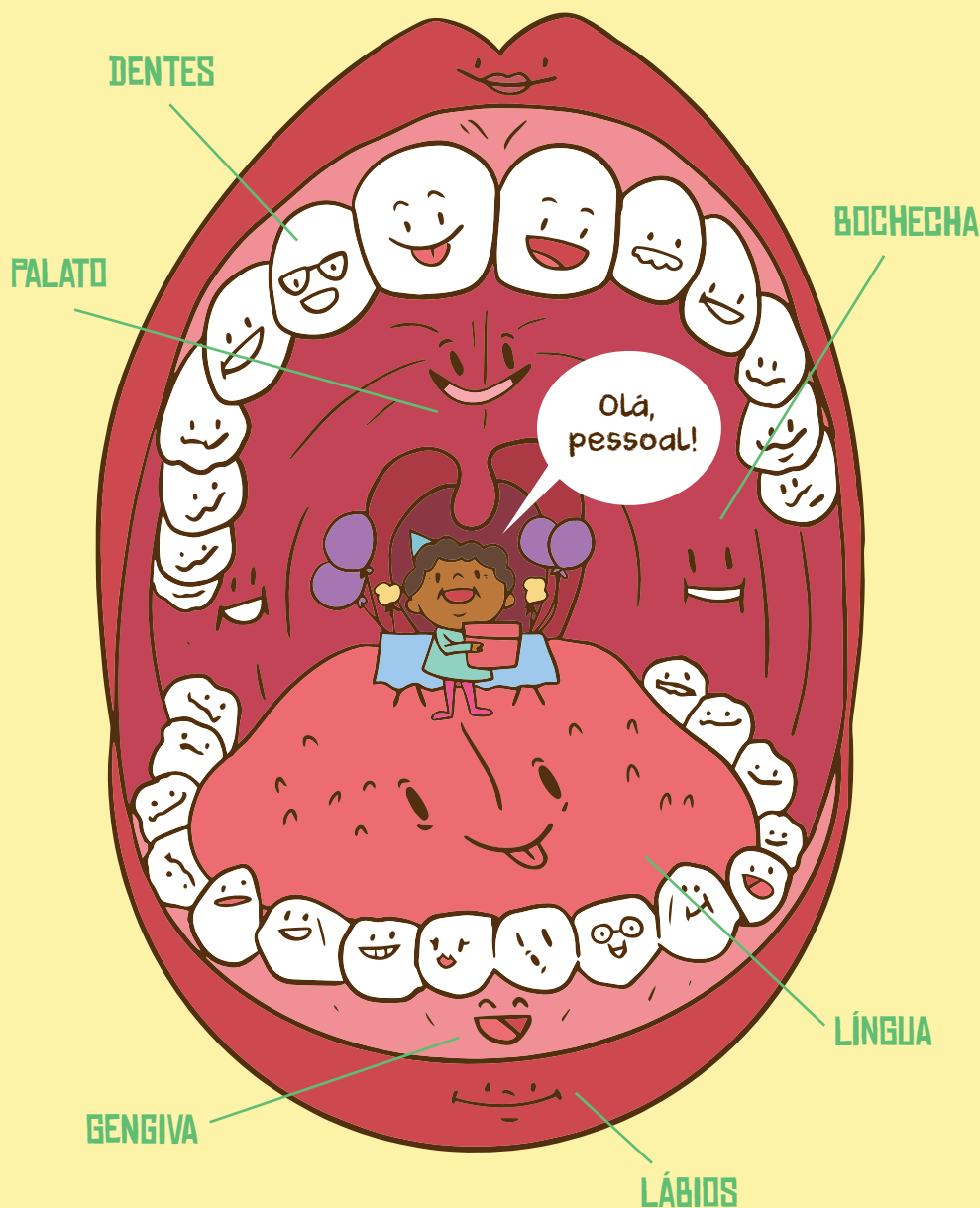
Sem ela e o fio dental, a eficácia do enxaguante bucal é bastante restrita. Nesses casos, o enxaguante teria a função apenas de aromatizar a boca. É falsa a ideia de que quanto mais o produto arde, mais mata bactérias.

A **FAMÍLIA LIMPADOR DE LÍNGUA** tem como ação principal remover microrganismos presentes na língua, uma área em que podem se desenvolver certos problemas bucais. Vale lembrar que uma língua saudável deve ser rosa e lisa. Esse limpador pode combater o mau hálito, que é associado à saburra lingual*.



*A saburra lingual é a massa composta de células descamadas da boca, bactérias, muco da saliva e restos alimentares que aderem à superfície da língua, geralmente, como sintoma de certas doenças. Ela é responsável por grande parte dos tipos de halitose.

Chegando à festa de aniversário da Boca, encontramos Dentes, Língua, Gengiva, Bochecha, Lábios e o Palato, cujo apelido é o famoso "céu da boca".

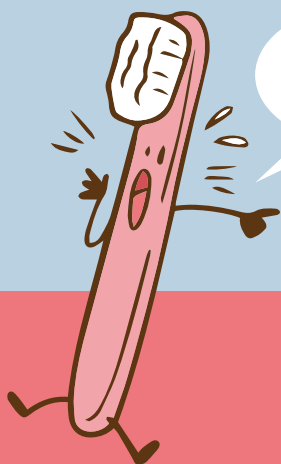




ESCOVA,
CREME DENTAL,
FIO DENTAL,
ENXAGUANTES
E LIMPADOR
DE LÍNGUA.

Na festa havia uma mesa com muitos doces:
brigadeiro, balas, beijinho, cajuzinhos, guloseimas
e bolos diversos...





Mutans
na festa!



Vejam! A família
Mutans está na festa!
Streptococcus Mutans
aqui presentes!

Estão se alimentando de restos de doces nos dentes
e o primeiro molar inferior já está cariado. Os Mutans
estão produzindo ácidos. Vão destruir os dentes!
Assim, a cárie vai ficar pior.



Corram, Famílias
que promovem
a Saúde Bucal!

O QUE É A CÁRIE?

Não estou entendendo nada! Não convidei esses monstrosinhos!



A cárie é uma doença silenciosa que ataca as estruturas calcificadas e causa a destruição progressiva dos dentes. A ingestão frequente de açúcar e a falta de higiene favorecem a proliferação bacteriana e seu surgimento. Por isso, precisamos cuidar da nossa saúde bucal. E já vimos em gibis anteriores que comer doces e alimentos não saudáveis causa a obesidade.

Gibi 9
Atividade
Física



Gibi 27
Fígado



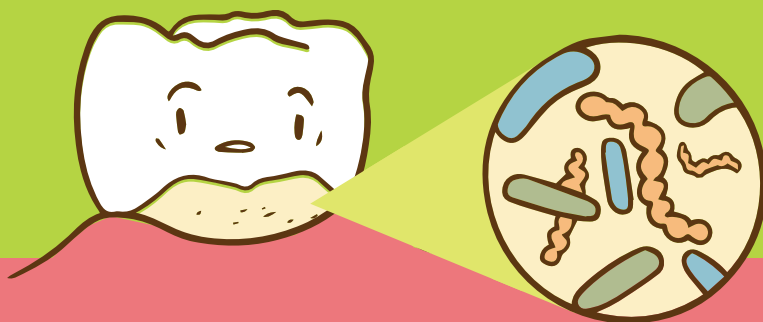
MUITA GENTE TEM CÁRIE?

A Organização Mundial da Saúde (OMS) diz que a cárie é a **segunda doença mais comum do mundo**, e só perde para o resfriado.



COMO SURGE A CÁRIE?

A cavidade bucal está sempre cheia de bactérias, mas isso não é sinônimo de problema, pois essa é uma situação bastante normal. O agravante é quando algumas dessas bactérias começam a se desenvolver por falta de escovação e atingem o elemento dental, aderindo-se a ele e formando a famosa placa bacteriana.



O QUE É A PLACA BACTERIANA?

A placa bacteriana é uma película viscosa e incolor formada por bactérias e restos alimentares acumulados na superfície dos dentes e na gengiva. Ela se desenvolve mais rápido com a ingestão frequente de açúcares e se fixa principalmente nas regiões de limpeza difícil. Se não for devidamente removida, pode causar tártaro (que é o seu endurecimento), mau hálito, cáries e doenças da gengiva. E é aí que mora o perigo.



Streptococcus Mutans

COMO SABER SE TENHO CÁRIE?

A cárie só pode ser diagnosticada por um dentista, entretanto, existem sinais discretos que dão o indicio de que algo não vai bem na sua boca. Veja os sintomas:

Película esbranquiçada e opaca na superfície do dente que, ao longo do tempo, passa a se manifestar como manchas escuras.

Dor e sensibilidade constante (nesses casos, a cárie já se apresenta mais avançada e necessita de tratamento urgente).

VEJA A EVOLUÇÃO DA CÁRIE:



QUAIS SÃO OS SINTOMAS?

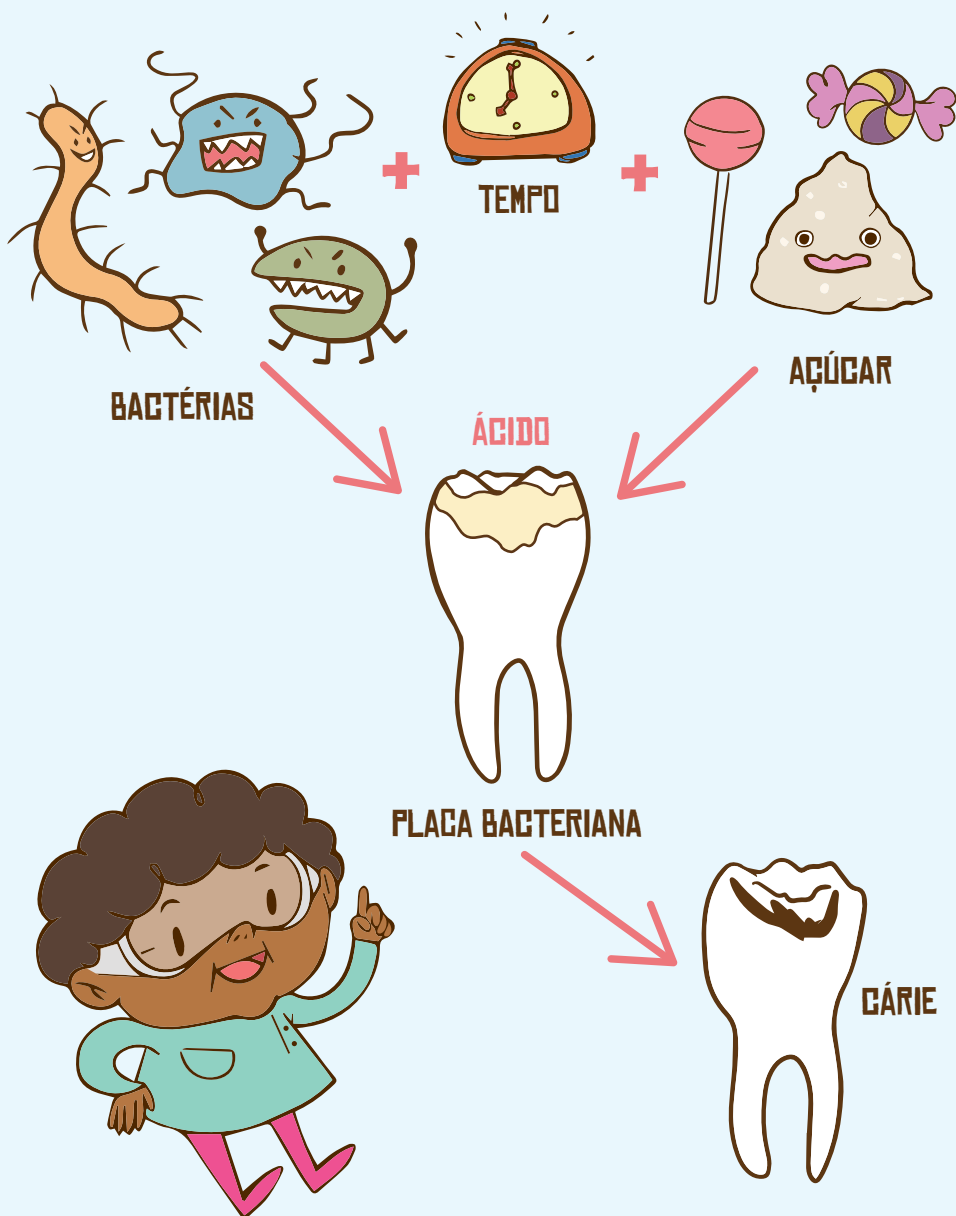
Dor de dente, sensibilidade a alimentos doces, sensibilidade a bebidas quentes ou frias e dor ao mastigar.

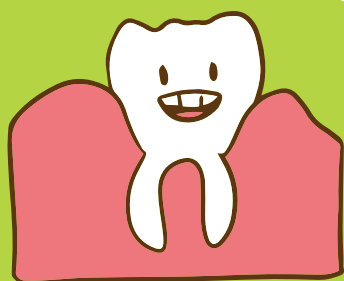
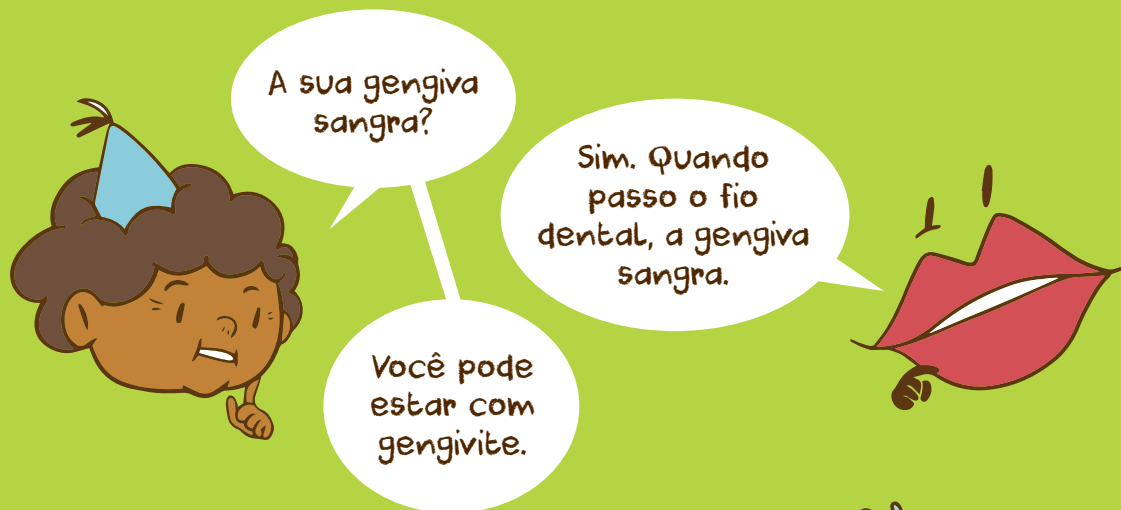
COMO PODEMOS NOS PREVENIR?

- 1 Escove os dentes pelo menos 3 vezes ao dia e, se possível, sempre após as refeições, além de usar o fio dental diariamente;
- 2 Evite o consumo excessivo de alimentos ricos em açúcar;
- 3 Visite o seu dentista pelo menos 2 vezes ao ano para fazer a limpeza dos dentes e realizar exames.

A CÁRIE TEM CAUSA MULTIFATORIAL:

bactéria, tempo, dieta e hereditariedade.





GENGIVA SAUDÁVEL



GENGIVITE

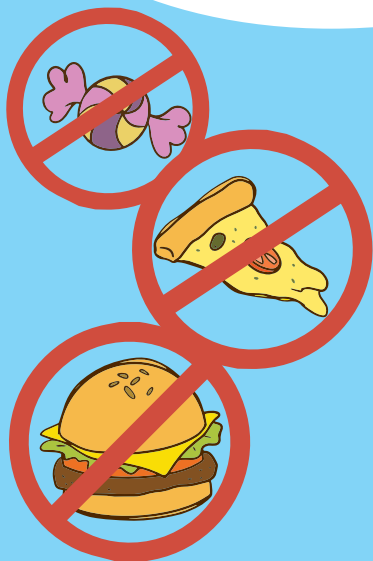


PERIODONTITE

GENGIVITE é o termo médico para a inflamação da gengiva. É uma forma branda de doença da gengiva e tende a resultar em vermelhidão, inchaço e sangramento do tecido gengival, principalmente, ao escovar os dentes ou usar o fio dental. Sem os cuidados necessários, porém, a gengivite pode evoluir para a periodontite, uma forma grave da doença, que compromete todos os tecidos ao redor do dente (periodonto) que promovem sua sustentação. A periodontite pode provocar a reabsorção óssea, a retração da gengiva e, consequentemente, o amolecimento e a perda dos dentes.

POSSO ESTAR COM GENGIVITE!

Tenho que escovar mais os dentes e passar melhor o fio dental. Não posso, então, comer doces? Quais alimentos são melhores para minha saúde?



Uma alimentação balanceada e rica em nutrientes é capaz de prevenir diversas doenças bucais e ainda manter um corpo saudável. Coma mais legumes, frutas, ovos, peixe e verduras. Evite ficar o dia inteiro jogando vídeo games e comendo comidas gordurosas. E faça exercícios físicos todos os dias.

IMPORTANTE: não coma doces à noite!

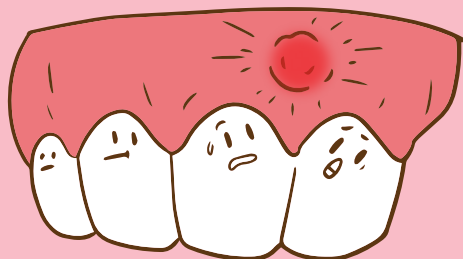
Durante a noite, a salivagem diminui e as bactérias podem aproveitar a oportunidade, provocando os problemas bucais.

Beba água! A água é primordial para as funções vitais do nosso corpo, e na limpeza dos dentes não é diferente. Ela atua como mecanismo essencial de higienização da boca.



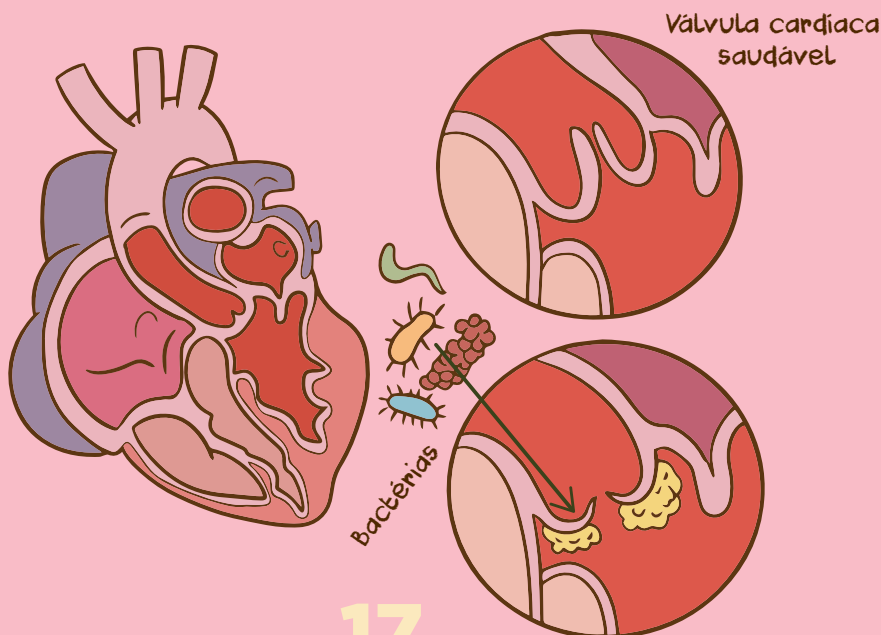
A FALTA DE CUIDADOS BUCAIS PODE OCASIONAR OUTRAS DOENÇAS?

Existem milhões de bactérias na boca. Cáries não tratadas e abscessos dentais, gengivais ou periodontais podem ser porta de entrada para outras doenças, e uma delas é a endocardite bacteriana.



O QUE É ENDOCARDITE?

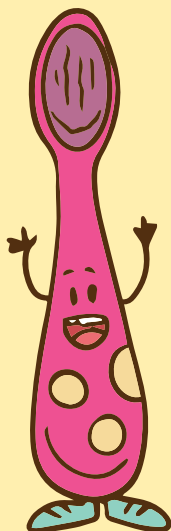
A endocardite bacteriana é uma infecção do revestimento interno do coração, geralmente envolvendo as válvulas cardíacas.



Quais os cuidados para eu ser saudável?



5 CUIDADOS ESSENCIAIS PARA MANTER A SAÚDE BUCAL EM DIA!



1. ESCOVA DE DENTES

Além de escovar os dentes, é recomendado que troque sua escova de dentes a cada 3 meses. Após esse tempo, ocorre o desgaste de suas cerdas, e como é um equipamento usado para higienização bucal (a boca está sempre úmida), torna-se o habitat perfeito para fungos e bactérias, e ninguém quer isso. A escolha também é de suma importância. Dê preferência a escovas macias que não machucam as gengivas.

2. CREME OU GEL DENTAL

Somente usando a escova de dentes, não há como manter a sua saúde bucal. O que torna o creme ou gel dental excelente é a existência de flúor em sua composição e ele deve estar presente na quantidade de 1.450 partes por milhão (PPM). Além de proteger, esses produtos também fortalecem os dentes.





3. FIO DENTAL

O fio dental serve para remover partículas de comida e sujeira que podem ter se acumulado entre os dentes ou entre o dente e a gengiva. Existem fios dentais com flúor para melhor higienização.

4. ESCOVAÇÃO CORRETA DOS DENTES

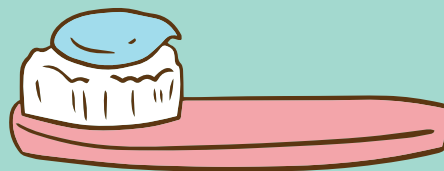
Aposto que você já ouviu alguém dizer que se deve escovar os dentes após cada refeição, certo? Isso é verdade, mas, pouco antes de tomarmos café da manhã, assim que acordamos, também é fundamental escovar os dentes.

Durante a noite, forma-se uma espécie de película nos dentes que facilita o acúmulo de açúcares e ajuda na formação das cáries. Por isso, retirar essa "capinha" dos dentes é essencial nas primeiras horas do dia.

Também é recomendada a escovação da língua e das gengivas nesse horário. Assim, evita-se o mau hálito, e a sensação de limpeza e frescor permanecem na boca por mais tempo.

5. QUANTIDADE DE CREME DENTAL E ENXÁGUE DA BOCA APÓS A ESCOVAÇÃO

Dica importante: não coloque muito creme dental, apenas um pouco, de preferência, na ponta da escova. A quantidade de pasta deve ser do tamanho de uma ervilha. Para crianças, deve ser do tamanho de um grão de arroz.



Enxágue bem sua boca após escovar para tirar a bactéria e a placa bacteriana dos seus dentes.



Estou
com
muita dor!



Vamos ter que levá-lo
ao Dr. Miltinho. Agora,
só ele pode resolver.

Dentista!? Agora!?
O que ele vai
fazer?



Com as ferramentas certas, o dentista irá investigar a integridade dos dentes, se algum possui cárie, e a saúde gengival. Fará também a busca por lesões suspeitas em região de mucosa, na língua e no assoalho de boca. Devemos ir ao dentista pelo menos de 6 em 6 meses.



Não acredito!
Eu escovo
os dentes.

Vou ensinar você
como se faz a
escovação e o uso
do fio dental!



TÉCNICAS CORRETAS DA ESCOVAÇÃO:



Coloque a escova em um ângulo de 45 graus em relação à gengiva. Movimente a escova, afastando-a da gengiva.

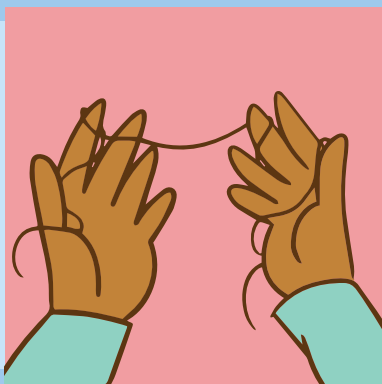


Escove delicadamente as partes internas, externas e de mastigação de cada dente com movimentos curtos de trás para frente.

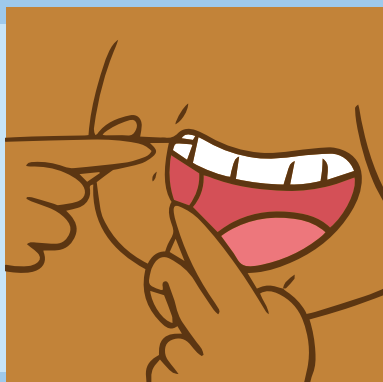


Com cuidado, escove a língua para remover bactérias e tornar seu hálito mais puro.

USO CORRETO DO FIO DENTAL:



Use aproximadamente 40 centímetros de fio, deixando um pedaço livre entre os dedos.

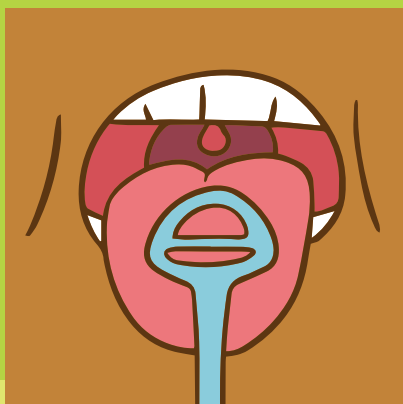


Siga, com cuidado, as curvas dos dentes.



Assegure-se de limpar além da gengiva, mas não force muito o fio contra a gengiva.

COMO USAR LIMPADOR DE LÍNGUA:



Como uso
o Limpador
de Língua?



O Limpador de Língua é arredondado e deve se encaixar na língua. Você posiciona o Limpador sobre a língua e puxa de cima para baixo, do fundo para a frente. Não faça pressão, pois pode machucar a língua. O Limpador é o produto mais recomendado para isso, mas a escova também pode ser usada, embora não seja tão eficaz, passando as cerdas na parte superior da língua até retirar os resíduos.

Como uso os
enxaguantes
bucal?

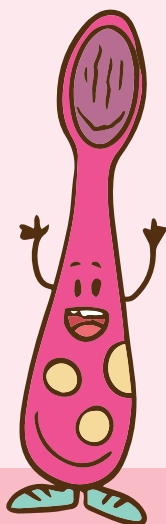
COMO USAR ENXAGUANTE BUCAL:

O enxaguante bucal pode ser usado diariamente e sua fórmula não pode conter álcool. Use sempre após o uso do fio dental e da escovação. Após o uso do enxaguante bucal, não se deve lavar a boca com água, pois isso elimina a sua ação.



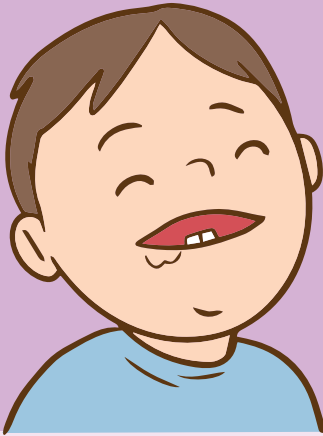
PRECISA FAZER HIGIENE BUCAL NOS BEBÊS?

As gengivas do bebê precisam ser limpas no mínimo 2 vezes por dia, durante a manhã e à noite, e após as amamentações, para prevenir a proliferação de bactérias.



A melhor técnica é enrolar seu dedo indicador em uma gaze limpa e úmida com água filtrada, e gentilmente limpar as gengivas do bebê. Pode também utilizar uma dedeira de silicone para fazer a higienização. Quando os dentes começarem a nascer, limpe-os com um creme dental sem flúor e uma escova de dente infantil macia.

COM QUAL IDADE COMEÇA A IR AO DENTISTA?



O primeiro exame de saúde bucal do bebê deve ocorrer até ele completar 1 ano de idade, ou quando o primeiro dente nascer. Depois, visitas de rotina a cada 6 meses.

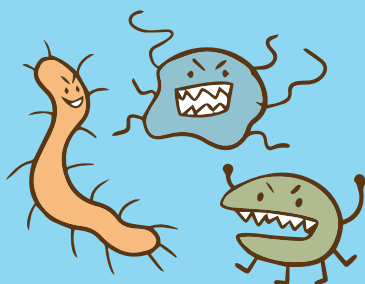
O QUE DEVE SER EVITADO PARA OS BEBÊS TEREM BOQUINHA SAUDÁVEL?

O bebê não pode dormir durante a amamentação ou com uma mamadeira em sua boca sem fazer a higienização. Pode ocorrer o aparecimento de bactérias, formando as cáries de mamadeira. Não compartilhe seus utensílios, como canudos ou copos, pois as bactérias podem ser transmitidas e causar infecções. Uma boa higiene bucal do bebê começa com a saúde dentária da própria mãe.

Bactérias que provocam doenças, chamadas "*Streptococcus Mutans*", podem ser facilmente transferidas pelas mães às crianças.

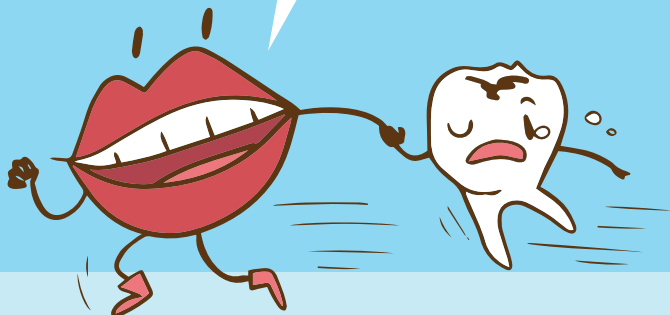
**LEMBRE-SE: OS BEBÊS NÃO PODEM COMER DOCES
ATÉ OS 2 ANOS DE IDADE.**

Mutans!!!
Os que invadiram
a minha festa!



Obrigada, Dona Ciência.
Agora temos de levar
o Molar ao Dr. Miltinho.
A festa ficará para
outro dia.

Continue
sorrindo!



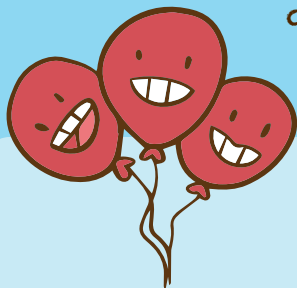
Para isso, vou escovar
melhor os dentes, pelo
menos 3 vezes por dia,
passar fio dental, escovar
a língua, fazer bochecho,
evitar doces e ir ao
dentista regularmente.

Muito bem!!! Com a saúde bucal protegida você terá mais motivos para sorrir

VOCÊ SABIA QUE SORRIR É O MELHOR REMÉDIO?



Veja aqui os benefícios de sorrir e compartilhe felicidade!!



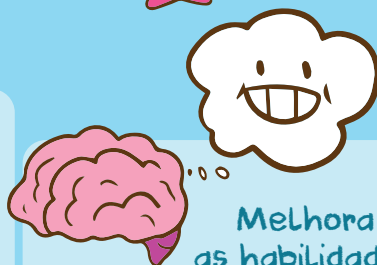
Promove sensação de bem-estar e relaxamento;

O riso aumenta a liberação de serotonina e dopamina, os neurotransmissores de "felicidade".



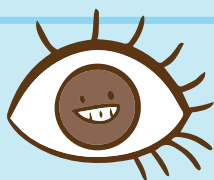
Combate o estresse;

Rir reduz os níveis de cortisol, conhecido como o hormônio do estresse.



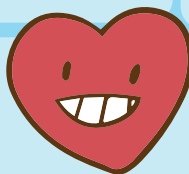
Melhora as habilidades cognitivas;

Ao inibir o estresse, que compromete o aprendizado e a memória, o bom humor eleva a concentração e preserva o funcionamento cerebral.



Gera novas perspectivas;

Quando a risada começa a aparecer de maneira mais frequente, pode ser um sinal de que você está vendo a vida de maneira mais leve e positiva, abrindo seu olhar para novos caminhos.



Fortalece os laços sociais;

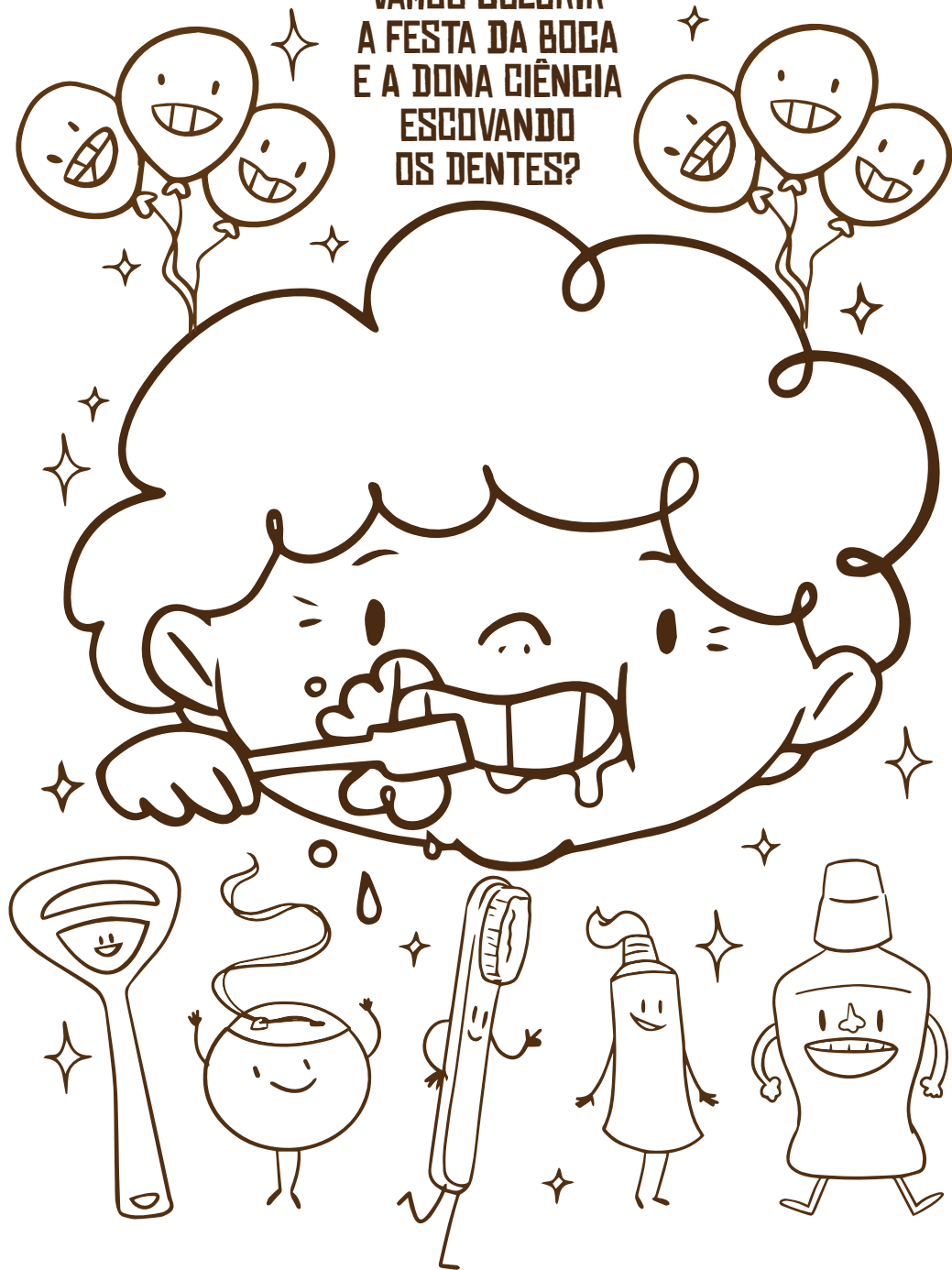
O bom humor estabelece um clima emocional positivo entre as pessoas, promovendo uma maior conexão e senso de união.



Protege a saúde como um todo.

Rir fortalece o sistema imunológico e desencadeia processos cardioprotetores.

VAMOS COLORIR
A FESTA DA BOCA
E A DONA CIÊNCIA
ESCOVANDO
OS DENTES?



TESTE O QUE
APRENDEU:

COMO MANTER A SAÚDE BUCAL



Responda verdadeiro ou falso.

- ☐ Escovar os dentes pelo menos 3 vezes ao dia e usar o fio dental diariamente, escovar a língua e fazer bochechos.
- ☐ Pode comer doces e tomar refrigerante principalmente à noite.
- ☐ O bebê não precisa escovar os dentes.
- ☐ A gengiva muito vermelha sangrando pode ser sinal de gengivite.
- ☐ Posso só usar enxaguantes que já limpa meus dentes.
- ☐ Tenha uma alimentação saudável. Tome água!
- ☐ Não precisa ir com frequência ao dentista, só mesmo quando sentir dor de dente.
- ☐ Preciso limpar as gengivas do bebê sempre quando ele mama.
- ☐ Posso colocar açúcar nas frutas do bebê que tem 1 ano.
- ☐ Posso colocar muito creme dental na escova, assim, limpa melhor os dentes.
- ☐ O abscesso dental pode levar à endocardite bacteriana.
- ☐ A sua saúde bucal depende de você ter hábitos saudáveis.



OBRIGADA!

MATERIAL DE ESCLARECIMENTO
SOBRE OS CUIDADOS COM A SAÚDE
BUCAL E SEUS BENEFÍCIOS.

PARA O PAÍS SE DESENVOLVER,
É NECESSÁRIA A FORMAÇÃO SÓLIDA
DAS CRIANÇAS E JOVENS, FUTUROS
PROFISSIONAIS DESTA NAÇÃO.



Associação
Fundo
de Incentivo
à Pesquisa