



Vamos falar sobre  
**Saúde Bucal**

**Unimed** 

Vales do Taquari  
e Rio Pardo/RS

Ter saúde é  
dedicar tempo  
e atenção ao  
seu bem mais  
precioso:  
**VOCÊ.**



Acesse o site do  
**Cuida Bem** e encontre  
tudo o que você precisa  
para cuidar da sua  
saúde e viver com  
mais bem-estar.



[unimedvtrp.com.br/cuidabem](https://unimedvtrp.com.br/cuidabem)

**Saúde bem** cuidada,  
**vida bem** vivida.



## Atividade Física

Cuidar bem de si também é se movimentar. Nossos educadores físicos estão com você para transformar o exercício em parte do seu dia, com leveza e bem-estar.

## Alimentação

Comer bem é um gesto de autocuidado. Nossos profissionais ajudam você a fazer escolhas mais leves, práticas e saudáveis para uma vida com mais equilíbrio.



## Bem-estar emocional

Cuidar bem também é escutar. Nossos psicólogos estão aqui para acolher, orientar e fortalecer sua saúde emocional, em rodas de conversa e espaços de escuta ativa.



## Bons hábitos

Mudar faz parte do cuidar. Com apoio de profissionais, ajudamos você a transformar hábitos e cultivar uma vida mais saudável e sustentável.



## Programa Meu Bebê

A saúde do seu bebê começa muito antes da gestação. No Cuida Bem, estamos ao lado das mães, famílias e redes de apoio desde o planejamento da gestação até os três primeiros meses de vida do seu pequeno. Nossa equipe de profissionais está aqui para oferecer todo o suporte necessário em cada passo dessa jornada mágica, garantindo mais segurança e cuidado para você e seu bebê.



**SAÚDE**

**BUCAL**

Cuidados com a Saúde Bucal .....	<b>05</b>
Auto Exame: O que Observar?.....	<b>06</b>
Cuidados na Gestação .....	<b>08</b>
Cuidados com o Bebê .....	<b>10</b>
Saúde Bucal na Terceira Idade .....	<b>12</b>



## CUIDADOS

### COM A SAÚDE BUCAL

#### É sempre importante manter sua saúde em dia.

O cuidado com o corpo é um hábito que todas as pessoas possuem, mas um belo sorriso é o único capaz de fazer a diferença em qualquer situação.

- Mantenha o seu sorriso em dia escovando os dentes diariamente, após as refeições e antes de dormir.
- O uso do fio dental reduz as placas bacterianas, além de remover alimentos em lugares onde a escova não consegue chegar.
- A higiene bucal é um modo de se precaver de doenças degenerativas, mau hálito e cáries.

#### CUIDADOS PARA MANTER UMA BOA SAÚDE BUCAL

- Evite o uso do fumo associado com o consumo de bebida alcoólica.
- Proteja-se dos raios solares usando batom, hidratantes ou protetor labial.
- Cuidado com os dentes cariados, quebrados e com as próteses bucais danificadas, fatos que podem causar dor, infecção e inflamação na sua boca.



## AUTOEXAME

### O QUE OBSERVAR?

- Mudança na cor da pele, manchas e mucosa bucal.
- Feridas que levam mais de 20 dias para cicatrizar.
- Aftas prolongadas ou inchaços.
- Caroços ou ínguas no pescoço.

#### COMO FAZER O AUTOEXAME?



Examine o céu da boca, a língua (parte superior, inferior e laterais) e o assoalho (região embaixo da língua).



As bochechas não ficam de fora, é importante sempre examinar toda essa região.



Na frente do espelho, observe os lábios.



Por fim, apalpe o pescoço e embaixo do maxilar.

#### Halitose (mau hálito):

É um problema que provoca constrangimento em muitas pessoas. Ele pode ser causado pela higiene bucal ineficiente, pouco uso de fio dental, gengivite, hábito de fumar e uso de medicamentos. Consulte seu dentista periodicamente. A avaliação de sua saúde bucal é importante, com ela você vai prevenir doenças e garantir um belo sorriso.

- Evite bebidas que tenham temperaturas altas.
- Mantenha sempre uma higiene bucal adequada, escovando os dentes diariamente, de preferência sempre depois das refeições e antes de dormir.
- Alimente-se sempre com vitaminas, leite, frutas e legumes.
- Faça o autoexame.

## GENGIVITE

Inflamação da gengiva, causada pelo acúmulo de placa bacteriana ocasionada pela deficiência da escovação da gengiva e pelo pouco uso do fio dental.

### Características:

- Gengiva avermelhada, inchada e dolorida.
- Gengiva com sangramento.

### Dicas de prevenção:

A escovação acompanhada do uso de fio dental após cada refeição e, principalmente antes de dormir, é fundamental, pois remove a camada de bactérias que provoca cáries e gengivite. O flúor deixa seus dentes mais fortes e os protege dos ataques da placa bacteriana. Ele é encontrado em vários produtos (creme dental, enxaguatório, uso tópico em consultórios).

## PERIODONTITE

É a progressão da gengivite. Nela a placa bacteriana penetra entre a gengiva e o dente, atingindo a raiz e o osso. Esta placa se cristaliza e forma o tártaro subgengival, ocorrendo então uma inflamação no interior da gengiva e, em consequência disso, a perda do osso.

### Características:

- Fique atento, pois pode ser uma doença indolor.
- Mobilidade dentária em função da perda óssea.
- Sangramento e presença de pus.

### Tratamento:

- Remoção da placa bacteriana e do tártaro subgengival (muitas vezes com uso de anestésico local).
- Acompanhamento regular com o seu profissional dentista e motivação com instrução de higiene bucal.

**O uso do fio dental  
3 vezes ao dia, reduz  
cerca de 85% das  
placas bacterianas.**



## CUIDADOS

# NA GESTAÇÃO

A gestação não é responsável pelo aparecimento da cárie e nem pela perda dos minerais em sua arcada dentária, e sim, fatores que estão relacionados ao seu dia a dia como: consumo de alimentos em curto espaço de tempo, dieta irregular, enjoos, náuseas, acidez bucal elevada e dificuldade para escovar os dentes.

### IMPORTANTE

- Bactérias presentes na boca podem causar infecção na placenta, aumentando o risco de aborto e nascimento prematuro.
- Consulte o dentista durante o 2º trimestre de gestação.
- Mantenha sempre o cuidado com dosagens de medicamentos, pois podem causar manchas nos dentes do bebê.
- Evite fazer radiografias no 1º trimestre de gestação. Caso seja necessário, use um avental de chumbo sobre a região torácica e abdominal.
- Use flúor somente quando a água da cidade não for fluoretada.

**50%**

**das mulheres não tomam os cuidados necessários e acabam colocando em risco a saúde do bebê.**

## **DICAS**

- A formação da arcada dentária do feto é estabelecida entre a 5ª e a 7ª semana de gestação. Os cuidados devem ser redobrados, escovando os dentes no mínimo 3 vezes ao dia sem esquecer a língua e a gengiva, e usando sempre o fio dental.
- As variações hormonais, durante a gravidez, provocam um acúmulo de tártaro na boca, e o menor descuido pode gerar a gengivite gravídica.
- Realizar exame de rotina com seu dentista é o mais indicado.



## CUIDADOS

### COM O BEBÊ

Assim que o bebê nasce, ele tem a musculatura da face flácida e sua mandíbula é levemente projetada para trás, daí a importância da amamentação. A força que o bebê faz para sugar o leite, aos poucos, proporciona o avanço da mandíbula e consequentemente o bom desenvolvimento da arcada dentária, da respiração e também evita o ressecamento da gengiva.

**A amamentação também é a responsável inicial pelo crescimento harmonioso da face e da dentição.**

Caso a mãe não tenha leite suficiente ou apresente algum problema na amamentação, o uso da mamadeira é o mais indicado. Porém, deve-se observar o tamanho do furo no bico para que o bebê se esforce ao sugar e não comprometa o desenvolvimento da mandíbula.

### PRECAUÇÕES COM OS BEBÊS

- Limpe diariamente a boca do bebê com gaze umedecida e com água filtrada.
- Ofereça mordedores de plástico e brinquedos que ele possa morder.
- Após os 6 meses os dentes começam a aparecer e pode haver coceira e irritação na gengiva, aumento da saliva, febre baixa (mais ou menos 37,5 - 38°) e diarreia.
- Não coma com a mesma colher do bebê.
- Não assopre a comida.
- Não ofereça guloseimas e salgadinhos, dê preferência para frutas e verduras, procurando amassar com uma colher ou garfo.
- Evite o contato com a boca do bebê.
- Dê preferência a chupetas de silicone.
- Visite o dentista após o surgimento dos primeiros dentes.

## OS DENTES DE LEITE

São muito importantes pois eles preparam o caminho para os dentes permanentes e mantêm o equilíbrio do crescimento da face. Auxiliam no processo inicial da fala e facilitam a mastigação de alimentos, além de melhorar a integração social e a comunicação entre as crianças.

### DICAS

- Mantenha sempre o cuidado com a higiene bucal de seu filho.
- Oriente-o a escovar sempre os dentes e a usar o fio dental.
- Fique sempre presente e torne isso um hábito.
- Dê a ele uma escova macia e que proporcione uma boa sensação.
- A partir do nascimento dos primeiros dentes, faça a escovação sem creme dental. Utilize-o somente a partir de 1 ano e meio e em pequenas quantidades.





## SAÚDE BUCAL

### NA TERCEIRA IDADE

Se você cuidar bem dos seus dentes e fizer consultas periódicas com seu dentista, os seus dentes podem durar a vida inteira. Independentemente da idade, você pode ter dentes e gengivas saudáveis se escovando pelo menos três vezes ao dia com creme dental com flúor, utilizando fio dental pelo menos uma vez ao dia e indo regularmente ao dentista para exames completos e limpeza.

1

As pessoas mais velhas se queixam de boca seca com frequência. Este problema pode ser causado por medicamentos ou por distúrbios da saúde. Se não tratado, pode prejudicar seus dentes, através de lesões de cáries e entre outras. Seu dentista pode recomendar vários métodos para manter sua boca mais úmida, como tratamentos ou remédios adequados.

2

Enfermidades preexistentes (diabete, problemas cardíacos, câncer) podem afetar a saúde da sua boca. Converse com seu dentista sobre quaisquer problemas de saúde, para que ele possa ter uma visão completa da situação e para que possa ajudar você de forma mais específica.

3

As dentaduras tornam mais fácil a vida de muitas pessoas, mas exigem cuidados especiais. Siga rigorosamente as instruções do seu dentista e, caso ocorra qualquer problema, marque uma consulta. Os portadores de dentaduras definitivas devem fazer um exame bucal geral pelo menos uma vez por ano.

## CUIDADOS COM IMPLANTES DENTÁRIOS



**Use o fio dental  
diariamente**



**Realize a higiene  
corretamente**




**Visite o dentista  
periodicamente**

### SINAIS E SINTOMAS DO CÂNCER BUCAL

- Feridas na boca que não cicatrizam em 20 dias.
- Ulcerações indolores na mucosa, com ou sem sangramento.
- Manchas esbranquiçadas ou avermelhadas nos lábios ou na mucosa bucal.
- Dentes soltos, sem causa aparente.
- Próteses mal adaptadas.
- Dificuldade para mastigar, falar e/ou engolir.
- Emagrecimento acentuado.
- Caroços no pescoço (linfadenomegalia).

**Caso observe algum desses sintomas, procure um profissional dentista o mais breve possível.**



+  
+  
**Quer mudar  
os seus  
hábitos?  
A Unimed  
te ajuda ;)**

Acesse o site do  
**Espaço Viver Bem**  
e encontre tudo o que  
você precisa para cuidar  
da sua saúde e viver  
com mais bem-estar.



[unimedvtrp.com.br/viverbem](https://unimedvtrp.com.br/viverbem)

+  
+