

# Campanha de Prevenção de Acidentes nas Estradas

## Saúde Bucal

**Placa bacteriana**

**Gengivite**

**Doença Periodontal**

**Cárie Dentária**

**Higiene Bucal**

**Como prevenir a cárie**

**Importância de bons dentes e gengivas saudáveis**



**FALE COM A CNT**  
0800 782891  
[www.cnt.org.br](http://www.cnt.org.br)

**DISQUE SAÚDE**  
0800 61 1997  
[www.saude.gov.br](http://www.saude.gov.br)



## Saúde Bucal

Saúde Bucal

Os dentes nascem duas vezes durante a vida de uma pessoa. Os primeiros se chamam dentes de leite e começam a nascer por volta dos 6 meses de idade. Aos 2 ou 3 anos a criança já tem os 20 dentes de leite. Os dentes permanentes são 32 e começam a nascer em torno dos 7 anos.

### Os principais problemas dos dentes são:

#### Placa bacteriana

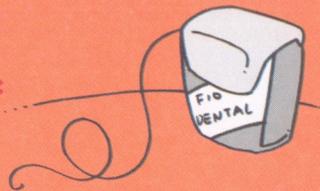
- É uma massa incolor, pegajosa, composta por bactérias e partículas de alimentos.
- As bactérias encontradas na placa bacteriana decompõem o açúcar e os resíduos alimentares acumulados na boca, produzindo ácidos que atacam dentes e gengivas.
- Ela é removida com a higiene bucal (correta escovação e utilização do fio dental).
- Com o passar dos dias, se a placa não for removida com a limpeza diária dos dentes, vai se tornando mais firme e dura, transformando-se em tártaro (nome da placa calcificada). Uma vez formado o tártaro somente o dentista poderá removê-lo.

#### Gengivite

- É a inflamação da gengiva, causada pela placa bacteriana.
- Sinais: a gengiva fica vermelha, flácida e com sangramento.
- A prevenção é feita com a correta higienização dos dentes para remoção da placa bacteriana.

#### Doença Periodontal

- É a inflamação dos tecidos periodontais, que são os tecidos que sustentam os dentes (gengiva, osso, fibras que ligam a raiz ao osso)
- A causa também é a placa bacteriana.
- Conseqüência: bactérias "atacam" os ossos que sustentam os dentes.



- Alguns sinais são: sangramento, alteração, dente "bambo", gengiva retraída, inchaço, entre outros.

- O tratamento é feito com a remoção da placa bacteriana, através de raspagem e alisamento das raízes dos dentes. Quando os instrumentos de raspagem não atingem toda área da raiz comprometida, a cirurgia é indicada para resolver o problema.

#### Cárie Dentária

- A cárie é uma doença causada por bactérias.
- Resulta na perda dos minerais dos dentes. Quando a perda progride, leva a formação de cavidades ("buracos").

#### Higiene Bucal

O principal objetivo da correta higiene bucal é remover a placa bacteriana.

#### Dicas para uma correta higiene bucal:

- Usar escova dental com cerdas macias e de cabeça pequena. Ela deve ser substituída logo que perde a flexibilidade e o alinhamento de suas cerdas, pois perde também o seu poder de limpeza.
- Usar fio dental, pois elimina a placa bacteriana e os restos de alimentos que se fixam entre os dentes.
- E não se esqueça de limpar a língua, pois a saburra lingual (placa bacteriana que fica grudada na língua) pode causar mau hálito. A limpeza da língua pode ser feita com a própria escova dental ou, mais eficientemente, com os limpadores linguais.



#### Como prevenir a cárie:

- Realize a correta higienização após cada refeição.
- Mantenha uma dieta saudável, evitando o açúcar.
- Use pasta de dente, pois ela contém flúor, substância que ajuda na prevenção e no tratamento da cárie.
- Visite regularmente o dentista.

#### Importância de bons dentes e gengivas saudáveis:

- Saúde: cuidando de seus dentes e gengivas você estará conservando sua saúde e bem-estar, pois uma infecção em um dente pode se espalhar para outras partes do corpo e criar problemas, por exemplo, para o coração e articulações (juntas).
- Boa aparência: a falta de dentes dá à fisionomia um aspecto de velhice precoce, pois eles dão forma e expressão ao rosto e à boca.
- Boa pronúncia: sem dentes é mais difícil pronunciar corretamente as palavras e, assim, os outros podem não entender direito o que você fala.
- Hálito agradável: cuidando dos seus dentes com atenção e capricho, você estará evitando também o mau hálito.
- Boa digestão: a digestão começa na boca. Se os dentes estiverem cariados, ou mesmo se houver a falta de algum, a digestão se tornará mais difícil e todo o organismo poderá ser afetado.
- Relacionamento social: com bons dentes e bom hálito fica muito mais fácil se relacionar com as pessoas.
- Vida profissional: a maioria das empresas selecionam, entre candidatos com as mesmas qualificações, aqueles que tenham "boa aparência".
- Economia: fazendo uma correta higiene bucal diariamente, você não precisará fazer grandes tratamentos quando for ao dentista.

