



Universidade Federal do Rio de Janeiro
Projeto Incluir_Odonto

SAÚDE BUCAL NA PALMA DA MÃO

HIGIENE BUCAL EM LIBRAS

Autores:

Sara Passos

Lucas Jural

Fernanda Verdant

Emanuela Barbosa

Nuccia de Cicco

Felipe O. Miguel

Carolina Dode

Patrícia Risso



Em cada página, clique
sobre o ícone de
acessibilidade e tenha
acesso ao conteúdo em
libras!

Rio de Janeiro
2024

Sara Cristina da Silva Passos
Lucas Alves Jural
Fernanda de Araújo Verdant Pereira
Emanuela Cardoso Barbosa
Nuccia Nicole de Cicco
Felipe de Oliveira Miguel
Carolina Borio Dode
Patrícia de Andrade Risso

Saúde Bucal na palma da mão: HIGIENE BUCAL EM LIBRAS

1ª Edição

Rio de Janeiro
Abóborax Design
2024



Clique para acessar

Universidade Federal do Rio de Janeiro
Faculdade de Odontologia
Projeto Incluir_Odonto

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Saúde bucal na palma da mão [livro eletrônico] :
higiene bucal em libras. -- Rio de Janeiro :
Abóborax Design, 2024.
PDF

Vários autores.
Bibliografia.
ISBN 978-65-991610-4-9

1. Higiene bucal 2. Língua Brasileira de Sinais
3. Odontologia 4. Saúde bucal 5. Pessoas com
deficiência - Acessibilidade 6. Pessoas com
deficiência - Saúde e higiene.

CDD-617.6
NLM-WU-100

24-243796

Índices para catálogo sistemático:

1. Saúde bucal : Odontologia 617.6

Aline Grazielle Benitez - Bibliotecária - CRB-1/3129

Os autores declaram não haver conflitos de interesses.



Autores



Acessível
em Libras
Língua Brasileira de Sinais

Clique para acessar



**SARA CRISTINA DA
SILVA PASSOS**

Cirurgiã-dentista,
Mestranda FO- UFRJ



LUCAS ALVES JURAL

Cirurgião-Dentista,
Doutorando FO-UFRJ



**FERNANDA DE ARAUJO
VERDANT PEREIRA**

Cirurgiã-dentista,
Mestranda FO-UFRJ



DRª. NUCCIA NICOLE DE CICCIO

Surda, Laboratório Didático de
Ciências para Surdos (Ladics) e
Pesquisadora do PROJETO
SURDOS-UFRJ.



EMANUELA CARDOSO BARBOSA

Surda, Cirurgiã-Dentista,
Unimontes MG



ME. FELIPE DE OLIVEIRA MIGUEL

Professor e Tradutor-intérprete
de Língua Brasileira de Sinais



ME. CAROLINA BORIO DODE

Cirurgiã-Dentista do
Instituto Benjamin Constant



DRª. PATRICIA DE ANDRADE RISSO

Coordenadora,
Professora FO-UFRJ

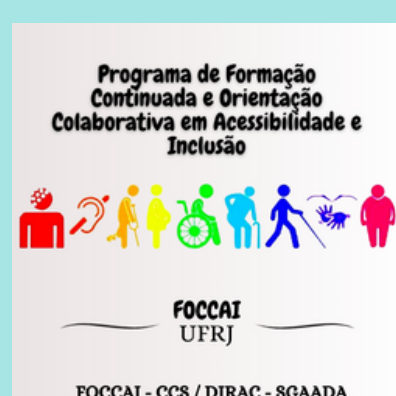


Acessível
em Libras
Língua Brasileira de Sinais

Clique para acessar

Colaboradores

- Dra. Andresa Costa Pereira - Faculdade de Odontologia da Universidade Federal de Campina Grande/PB - Coordenadora do Projeto Odontologia em Libras.
- Dra. Florence de Faria Brasil - Coordenadora do Programa de Extensão FOCCAI/UFRJ.
- Dra. Rita de Cássia Oliveira Gomes - Diretora da Diretoria de Acessibilidade - Dirac da Superintendência Geral de Ações Afirmativas, Diversidade e Acessibilidade - SGAADA - UFRJ.
- Dra. Vivian M. B. D. Rumjanek - Projeto Surdos/UFRJ.
- Dra. Maria Cynesia M. de Barros - Faculdade de Odontologia da UFRJ.
- Carla Regina Ribeiro da Silva - Tradutora/Intérprete de Libras (TILS).



Apresentação



Clique para acessar

Olá, a série de e-books Saúde Bucal na Palma da Mão visa trazer conhecimentos de saúde bucal com acessibilidade. O objetivo desta edição é apresentar e garantir a acessibilidade da comunidade surda às técnicas de higiene bucal. Ao clicar no ícone de acessibilidade você terá acesso ao conteúdo em libras. Esta edição foi criada vinculada ao Projeto Incluir_Odonto e ao Mestrado Profissional em Odontologia, da Faculdade de Odontologia da Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ) em parceria com programa de Formação Continuada em Acessibilidade e Inclusão - FOCCAI - do CCS-UFRJ. O conteúdo foi produzido, baseado na literatura científica, por profissionais de Odontologia e, em seguida, discutido e validado por pessoas surdas.

Boa Leitura!



Sumário



Acessível
em Libras
Língua Brasileira de Sinais

Clique para acessar

1.	Você conhece as estruturas da sua boca?	08.
2.	O que é higiene bucal?	09.
3.	Qual a importância da higiene bucal?	10.
4.	Por que usar o fio/fita dental?	11.
5.	Como usar o fio dental?	12.
6.	Como escolher corretamente a sua escova de dente	13.
7.	Dicas sobre a escovação!	14.
8.	Você sabe qual a quantidade ideal de creme dental?	15.
9.	Você sabe qual a quantidade recomendada de flúor?	16.
10.	Passo a passo para a escovação em crianças de até os 6 anos	17.
11.	Passo a passo para a escovação de criança com mais de 6 anos e adultos	19.
12.	Siga uma sequência de escovação!	21.
13.	Você deve limpar a língua!	22.
14.	Como guardar a escova de dente	23.
15.	Considerações finais	24.

VOCÊ CONHECE AS ESTRUTURAS DA SUA BOCA?



Clique para acessar

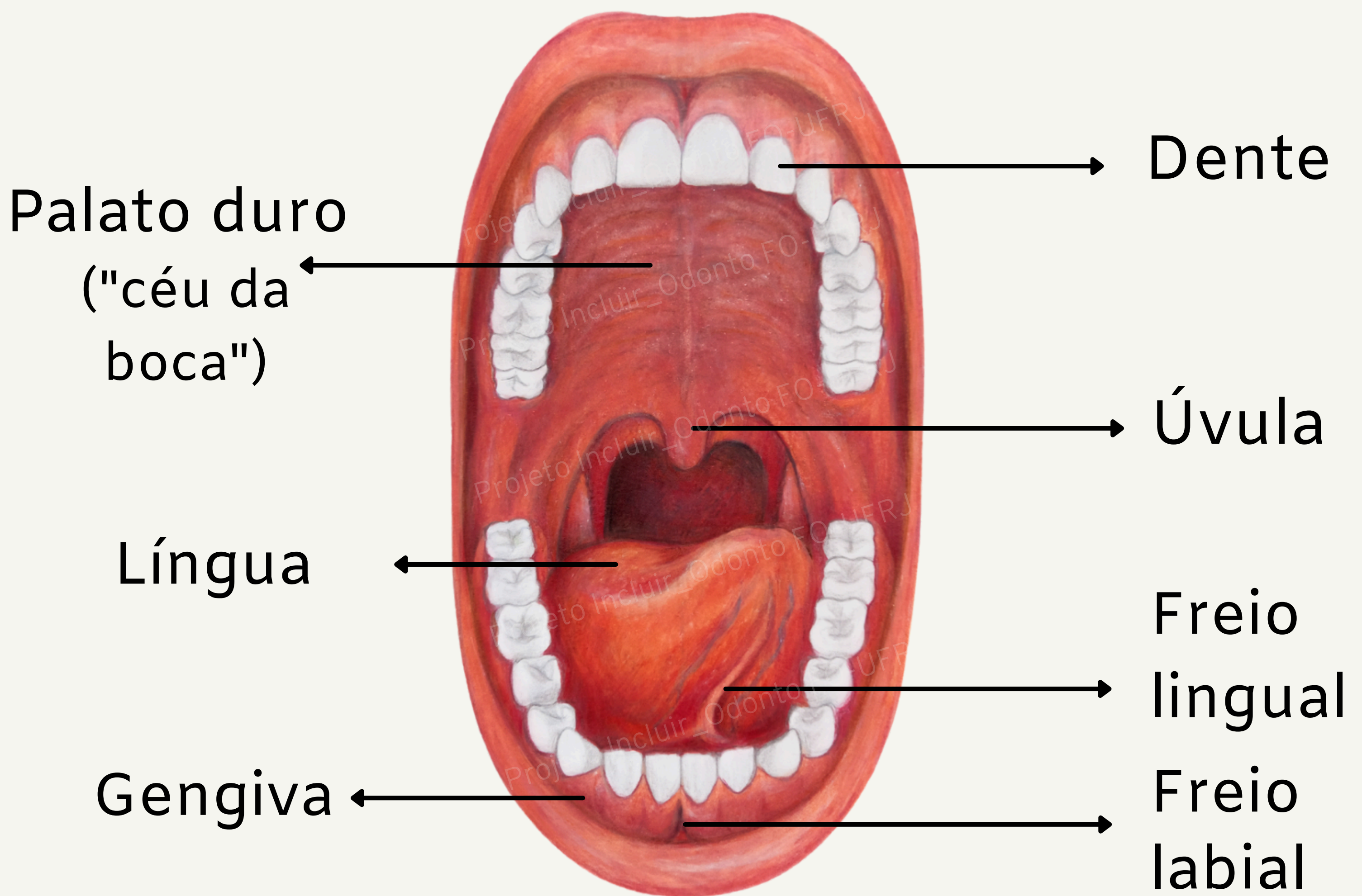


ILUSTRAÇÃO: BEATRIZ DOS SANTOS ALVES

Elaboração: Sara C.S. Passos, Lucas A. Jural, Fernanda A.V. Pereira, Nuccia N. Cicco, Emanuela C. Barbosa, Felipe de Oliveira Miguel, Carolina B. Dode e Patricia A. Risso.



O QUE É HIGIENE BUCCAL?



Acessível
em Libras
Língua Brasileira de Sinais

Clique para acessar

São hábitos diários que ajudam a manter a boca, dentes e gengivas limpos e saudáveis, como:



Passar o fio dental todos os dias.



Escovar os dentes todos os dias.



Usar pasta de dentes com flúor.



Elaboração: Sara C.S. Passos, Lucas A. Jural, Fernanda A.V. Pereira, Nuccia N. Cicco, Emanuela C. Barbosa, Felipe de Oliveira Miguel, Carolina B. Dode e Patricia A. Risso.



QUAL A IMPORTÂNCIA DA HIGIENE BUCAL?



Acessível
em Libras
Língua Brasileira de Sinais

Clique para acessar

1. Para evitar problemas como a cárie, gengivite, mau hálito, dor e outras doenças da boca.
2. Contribuir para que todo o corpo também continue saudável;
3. Prevenir doenças da boca para que possa se concentrar em atividades do dia a dia, como brincar, estudar, trabalhar, etc.

POR QUE USAR O FIO/FITA DENTAL?



Acessível
em Libras
Língua Brasileira de Sinais

Clique para acessar

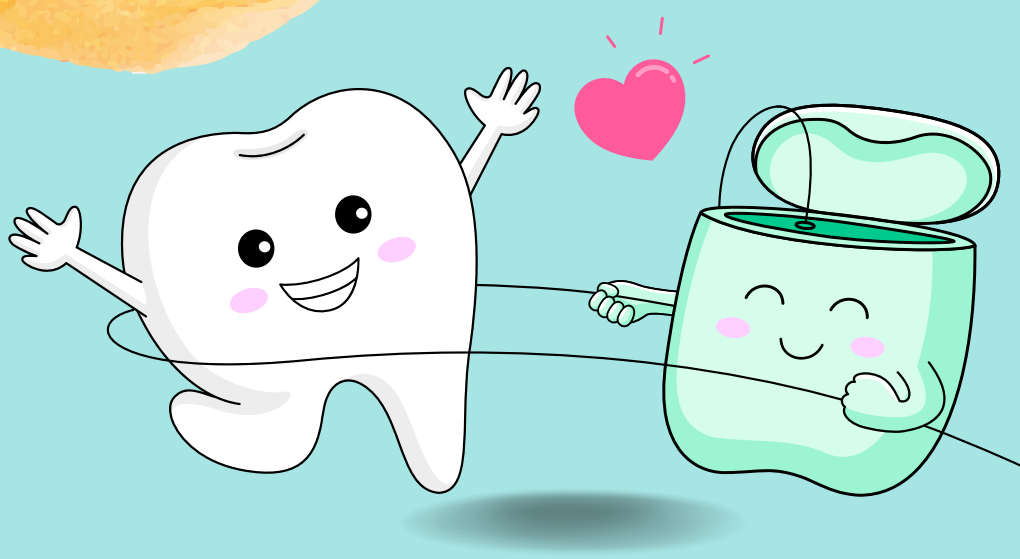
1. Ele alcança locais entre os dentes e remove resíduos que a escova não consegue;
2. Para ajudar a prevenir doenças na gengiva e a cárie entre um dente e outro.
3. Para crianças pequenas, indicamos o fio dental com haste. Ele é mais simples e prático.



Imagens: Os Autores

Use o fio dental, pelo menos uma vez
ao dia, antes de escovar os dentes.

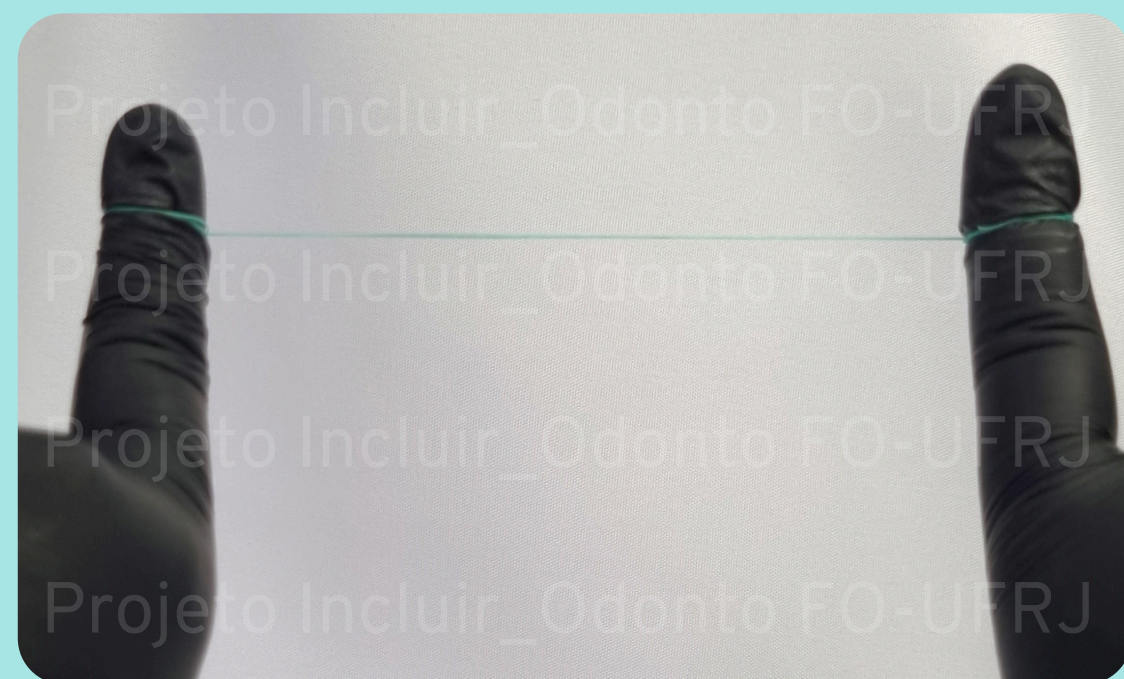
COMO USAR O FIO/FITA DENTAL?



Acessível
em Libras
Língua Brasileira de Sinais

Clique para acessar

1. Enrole cerca de 45 cm de fio nos dedos.



2. Leve o fio no espaço entre a gengiva e o dente, pressione-o sobre o dente, e puxe a sujeira para a ponta. Pressione para um lado e depois para o outro.



3. Cuidado com a gengiva. Passe o fio entre todos os dentes.



IMAGENS: OS AUTORES

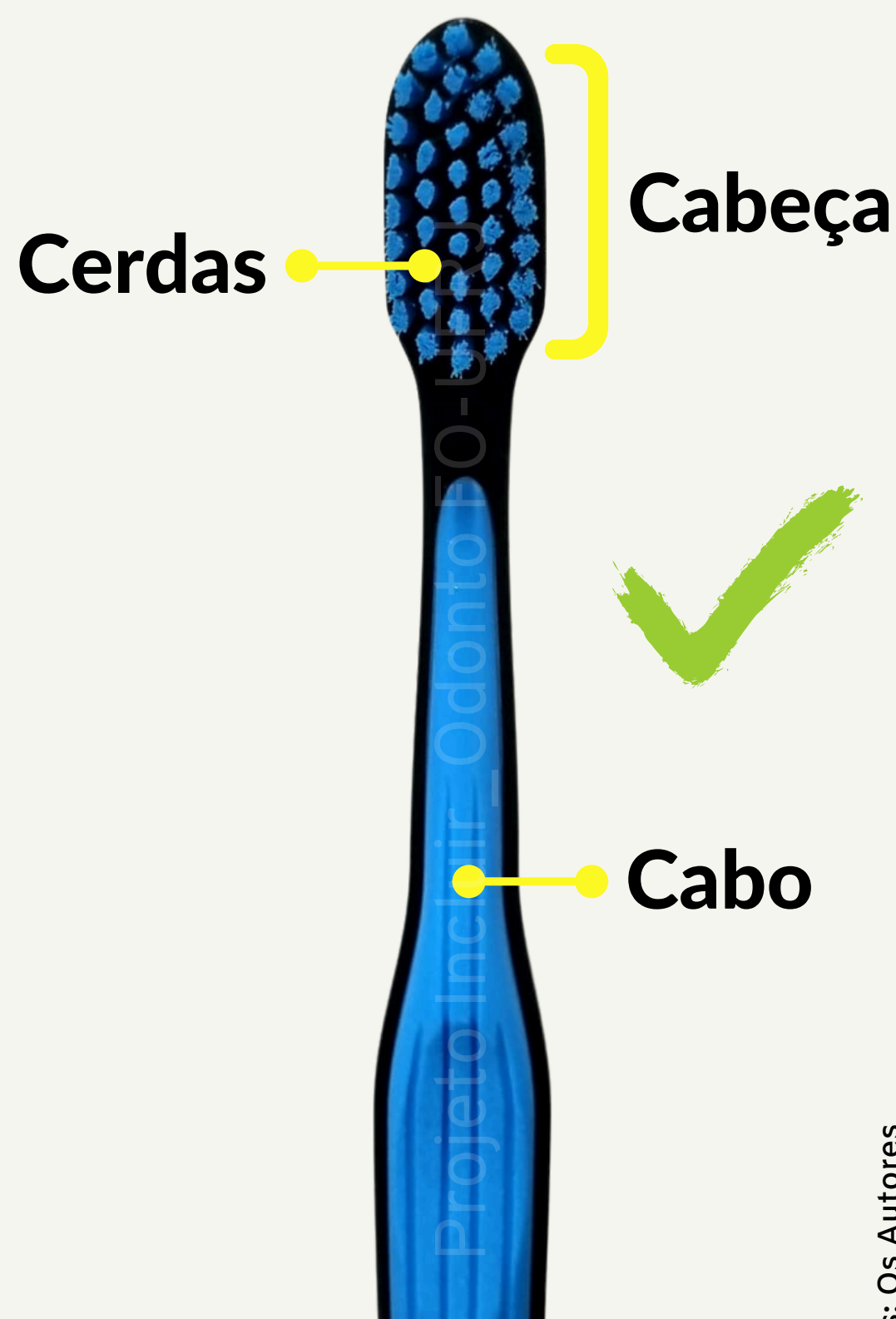
COMO ESCOLHER CORRETAMENTE A SUA ESCOVA DE DENTE



Acessível
em Libras
Língua Brasileira de Sinais

Clique para acessar

1. Tamanho da escova de acordo com a boca.
2. Cabeça da escova arredondada e o cabo longo.
3. Cerdas retas e macias ou muito macias.
4. Dê preferência as cerdas com a mesma altura.



Troque a sua escova no mínimo a cada três meses*.

*Se você ficar resfriado ou perceber que as cerdas estão danificadas, antecipe a troca.



DICAS SOBRE A ESCOVAÇÃO!

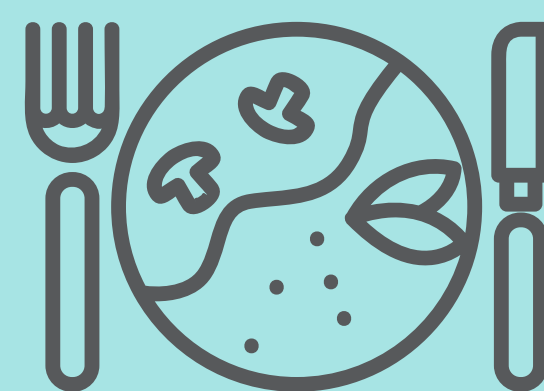


Acessível
em Libras
Língua Brasileira de Sinais

Clique para acessar



1. Escove os dentes todos os dias após cada refeição;



3. Utilize a quantidade adequada de creme dental com flúor para a sua idade.



2. O tempo ideal para escovar os dentes é de, pelo menos, dois minutos;



QUAL É A QUANTIDADE IDEAL DE CREME DENTAL?



Clique para acessar

1. Desde o nascimento do primeiro dente até os 3 anos de vida: Quantidade bem pequena, de tamanho semelhante ao de um grão de arroz (0,1g).



2. A partir dos 3 anos de vida: Quantidade Pequena, do tamanho semelhante a uma ervilha (0,3g).



3. Para adultos, colocar cerca de 1 cm (1 a 1,5g). É uma quantidade que corresponde a uma fileira de cerdas da escova.



VOCÊ SABE QUAL É A QUANTIDADE RECOMENDADA DE FLÚOR?



Acessível
em Libras
Língua Brasileira de Sinais

Clique para acessar

É importante que a pasta de dente contenha entre 1000 a 1500 ppm* de flúor.

Essa informação geralmente está contida no verso da embalagem. Veja no exemplo das imagens!

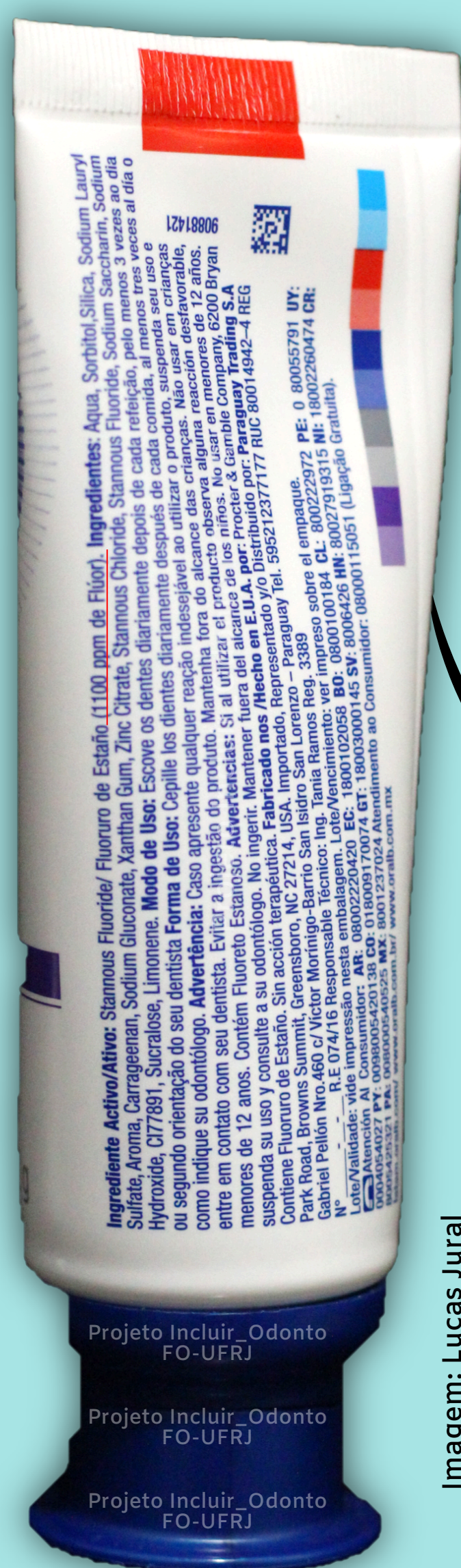
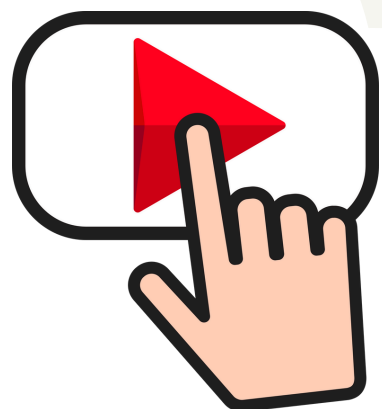


Imagem: Lucas Jural

*ppm: Partes por milhão

Elaboração: Sara C.S. Passos, Lucas A. Jural, Fernanda A.V. Pereira, Nuccia N. Cicco, Emanuela C. Barbosa, Felipe de Oliveira Miguel, Carolina B. Dode e Patricia A. Risso.





Ao clicar no ícone, veja os vídeos demonstrativos de escovação dentária.

PASSO A PASSO PARA A ESCOVAÇÃO EM CRIANÇAS DE ATÉ OS 6 ANOS



Acessível
em Libras
Língua Brasileira de Sinais

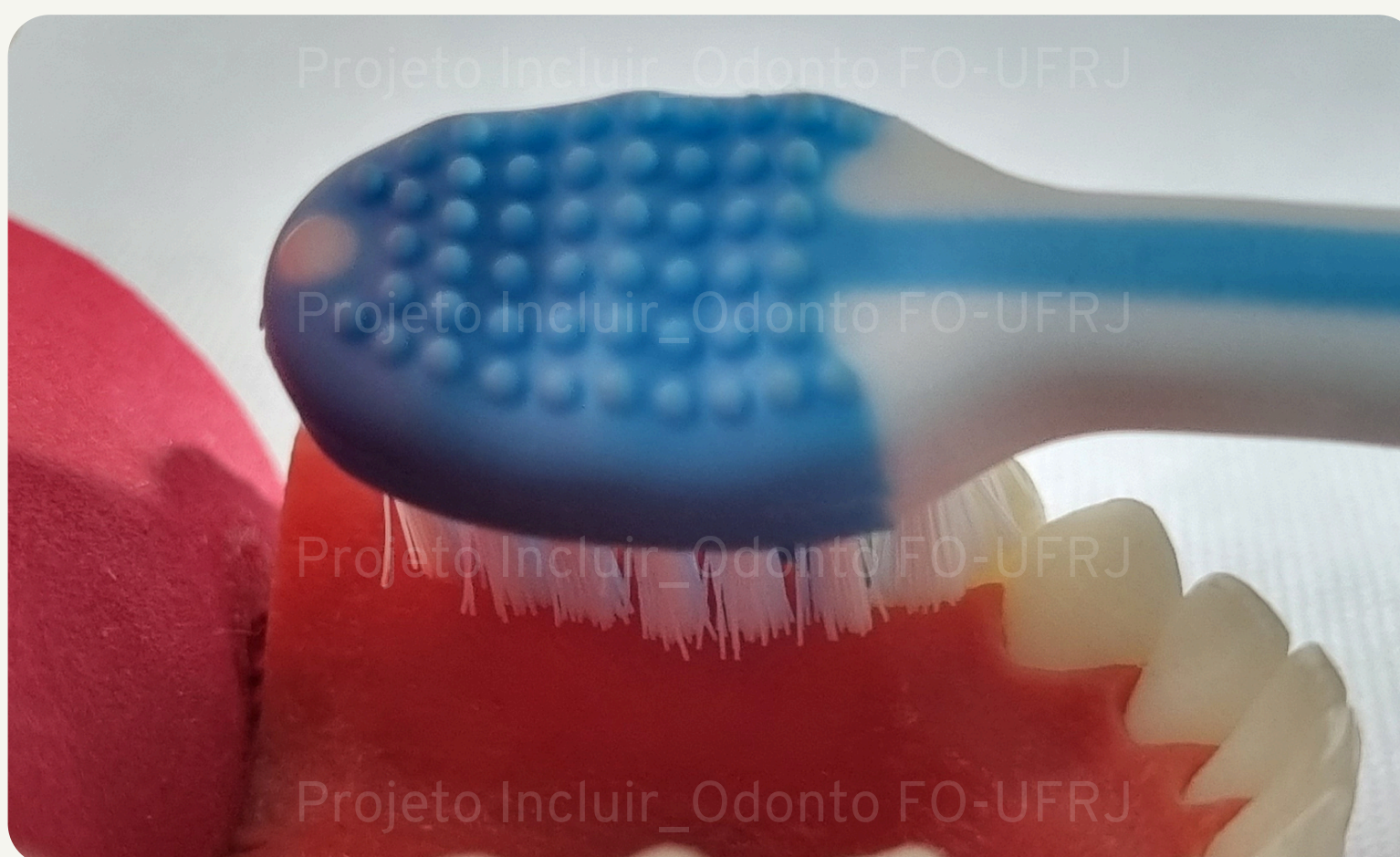
Clique para acessar

Movimento de bolinha



1. Com a boca fechada, escove de forma suave os dentes na parte de fora, fazendo movimentos circulares (bolinha). Faça isso de um lado para o outro, em cima e embaixo.

Movimento de bolinha



2. Com a boca aberta e na parte de trás dos dentes (lado do céu da boca e da língua), faça o movimento de bolinha, em cada lado, em cima e embaixo.

Elaboração: Sara C.S. Passos, Lucas A. Jural, Fernanda A.V. Pereira, Nuccia N. Cicco, Emanuela C. Barbosa, Felipe de Oliveira Miguel, Carolina B. Dode e Patricia A. Risso.

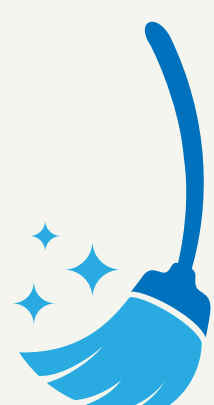


PASSO A PASSO PARA A ESCOVAÇÃO EM CRIANÇAS DE ATÉ OS 6 ANOS



Clique para acessar

Movimento de vassourinha



- 3.** Nos dentes da frente, use a ponta da escova para escovar atrás de cada dente com movimentos de cima para baixo (dentes de cima) e de baixo para cima (dentes de baixo), como se tivesse “varrendo”.

Movimento de trenzinho



- 4.** Escove a parte de cima dos dentes de trás, que usamos para mastigar, com movimentos suaves, de vai e vem de 2 em 2 dentes. A escova deve ir até os últimos dentes.



Ao clicar no ícone, veja os vídeos demonstrativos de escovação dentária.

PASSO A PASSO PARA A ESCOVAÇÃO DE CRIANÇAS COM MAIS DE 6 ANOS E ADULTOS



Acessível em Libras
Língua Brasileira de Sinais

Clique para acessar



1. Com a boca aberta, na parte de fora dos dentes, posicione a escova de dentes em um ângulo de 45° de forma que as cerdas fiquem entre a gengiva e o dente.



2. Suavemente, faça movimentos curtos e vibratórios, e faça movimentos de cima para baixo nos dentes de cima, e de baixo para cima nos dentes de baixo como se estivesse “varrendo” os dentes.

Elaboração: Sara C.S. Passos, Lucas A. Jural, Fernanda A.V. Pereira, Nuccia N. Cicco, Emanuela C. Barbosa, Felipe de Oliveira Miguel, Carolina B. Dode e Patricia A. Risso.



PASSO A PASSO PARA A ESCOVAÇÃO DE CRIANÇAS COM MAIS DE 6 ANOS ADULTOS



Acessível
em Libras
Língua Brasileira de Sinais

Clique para acessar



- 3.** Nos dentes da frente, use a ponta da escova para escovar atrás de cada dente com movimentos de cima para baixo (dentes de cima) e de baixo para cima (dentes de baixo), como se estivesse “varrendo”.



Imagens: Os Autores

- 4.** Nos dentes de trás, que usamos para mastigar, escove os dentes com movimentos suaves de vai e vem. A escova deve ir até os últimos dentes do fundo da boca.

Realizar a escovação em todos os lados dos dentes (direita, esquerda, em cima e embaixo).

SIGA UMA SEQUÊNCIA DE ESCOVAÇÃO!



Acessível
em Libras
Língua Brasileira de Sinais

Clique para acessar



Seguir uma sequência de escovação aumenta a chance de não esquecer de nenhuma parte dos dentes, tornando a higiene mais eficaz.

Lado
superior
direito

Seta azul: Início

Lado
superior
esquerdo

Seta lilás: Volta

Seta verde: Vai e vem

Lado
inferior
direito

Lado
inferior
esquerdo

ILUSTRAÇÃO: BEATRIZ DOS SANTOS ALVES



Sugestão: Inicie pela parte de cima e de fora dos dentes e depois vá para a parte de dentro, finalizando com a parte onde se mastiga (oclusal). Repita o mesmo processo nos dentes inferiores.

Elaboração: Sara C.S. Passos, Lucas A. Jural, Fernanda A.V. Pereira, Nuccia N. Cicco, Emanuela C. Barbosa, Felipe de Oliveira Miguel, Carolina B. Dode e Patricia A. Risso.



VOCÊ DEVE LIMPAR A LÍNGUA!



Acessível
em Libras
Língua Brasileira de Sinais

Clique para acessar

1. Escovar a língua também é fundamental!
2. Você pode utilizar a escova de dentes, o raspador de língua ou, ainda, uma colherzinha de café;
3. Apoie o instrumento na parte de cima da língua e faça movimentos cuidadosos da parte de trás para a ponta da língua como se estivesse varrendo;
4. Para limpar o instrumento, basta colocá-lo embaixo da água corrente.



COMO GUARDAR A ESCOVA DE DENTE



Acessível
em Libras
Língua Brasileira de Sinais

Clique para acessar

- 1.** Lave bem a escova e retire o excesso de água;
- 2.** Guarde a escova em pé, sozinha e com as cerdas para cima, sem capas;
- 3.** Mantenha a escova longe do vaso sanitário.



Elaboração: Sara C.S. Passos, Lucas A. Jural, Fernanda A.V. Pereira, Nuccia N. Cicco, Emanuela C. Barbosa, Felipe de Oliveira Miguel, Carolina B. Dode e Patricia A. Risso.



Considerações finais



Acessível
em Libras
Língua Brasileira de Sinais

Clique para acessar

Agora que você terminou a leitura do e-book, esperamos que você esteja mais consciente e preparado para cuidar da sua higiene bucal. Além disso, você também pode atuar como um promotor de saúde, difundido entre a sua comunidade as informações que aprendeu aqui.

Por fim, destacamos que as dicas que você aprendeu aqui são indispensáveis para a manutenção da sua saúde bucal, mas converse com seu dentista, tire dúvidas e reforce os cuidados. Cuide-se bem.

Obrigado pela parceria e até a próxima!

Com carinho,

Equipe Incluir_Odonto



UFRJ



UFRJ



Fundação Carlos Chagas Filho de Amparo à Pesquisa do Estado do Rio de Janeiro

Referências

1. COPLE-MAIA, Luciane; PRIMO, Laura Guimarães. Odontologia Integrada na Infância. São Paulo: Santos, 2012. 342 p.
2. JANAKIRAM, Chandrashekar. et al. Comparison of modified Bass, Fones and normal tooth brushing technique for the efficacy of plaque control in young adults-A randomized clinical trial. Journal of clinical and experimental dentistry, v. 12, n. 2, p. e123, 2020. DOI: 10.4317/jced.55747. Acesso em: 07. Abr. 2024.
3. LINDHE, Jan. et al. Tratado de Periodontia Clínica e Implantodologia Oral. 5. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2010. 1312 p.
4. OLIVEIRA, Maria Luiza Moraes; RÖSING, Cassiano; CURY, Jayme Aparecido. Prescrição de produtos de higiene oral e aplicação profissional de fluoretos-Manual com perguntas e respostas. Belo Horizonte. Livro eletrônico. 2022. Disponível em: <https://www.odonto.ufmg.br/ecv-odr/wp-content/uploads/sites/23/2022/05/Manual-com-Perguntas-e-Respostas-Prescricao-de-Produtos-de-Higiene-Oral-e-Aplicacao-Profissional-de-Fluoretos.pdf>. Acesso em: 29. Mar. 2024.
5. RISSO, Patrícia de Andrade. Odontologia Integrada na Adolescência. São Paulo; Santos, 2012. 340 p.
6. SCARPARO, Angela. Odontopediatria: Bases teóricas para uma prática clínica de excelência. 1ªED.(2020). Editora: Manole.
7. Web Annex B. World Health Organization Model List of Essential Medicines for Children – 9th List, 2023. In: The selection and use of essential medicines 2023: Executive summary of the report of the 24th WHO Expert Committee on the Selection and Use of Essential Medicines, 24 – 28 April 2023. Geneva: World Health Organization; 2023 (WHO/MHP/HPS/EML/2023.03). Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.
8. SISCHO, Lacey; BRODER, Hillary. Oral health-related quality of life: what, why, how, and future implications. Journal of dental research, v. 90, n. 11, p. 1264-1270, Marc. 2011. DOI: 10.1177/0022034511399918. Acesso em: 03. Abr. 2024.



