INSTRUÇÕES DE HIGIENE ORAL

Orientações ao paciente

Sorriso bonito é

Sorriso saudável!

UFRJ

MPO UFRJ

Periodontia UFRJ

Projeto de Extensão Reorientação da Formação Profissional em Odontologia - UFRJ -

INSTRUÇÕES DE HIGIENE ORAL

Orientações ao paciente

REORIENTAÇÃO DA FORMAÇÃO PROFISSIONAL EM ODONTOLOGIA -UFRJ- EXPERIÊNCIAS NO SUS COM ÊNFASE NOS DETERMINANTES SOCIAIS DE SAÚDE E FATORES DE RISCO PARA AS DOENÇAS PERIODONTAIS

Manual desenvolvido por:

- Eloise Fatima Pinto dos Santos Cardozo[1]
- Manuella Dias Batista[1]
- Luana Neves dos Santos[2]
- Maria Cynésia Medeiros de Barros[3]

(1) Oficial Dentista da Força Aérea Brasileira e Mestranda do Mestrado Profissional em Odontologia (MPO) da Universidade Federal do Rio de Janeiro - UFRJ
(2) Aluna de Graduação em Odontologia e de Iniciação Científica da Universidade Federal do Rio de Janeiro - UFRJ
(3) Docente do Departamento de Clínica Odontológica da Faculdade de Odontologia da Universidade Federal do Rio de Janeiro (FO-UFRJ), Centro de Ciências da Saúde (CCS) UFRJ

INSTRUÇÕES DE HIGIENE ORAL

Orientações ao paciente

AUTORAS

Eloise Fatima Pinto dos Santos Cardozo

Manuella Dias Batista

Luana Neves dos Santos

Profª. Drª. Maria Cynésia Medeiros de Barros

INSTRUÇÕES DE HIGIENE ORAL

Orientações ao paciente

FICHA CATALOGRÁFICA

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

Manual de instrução de higiene oral [livro eletrônico] : orientações ao paciente / Eloise Fátima Pinto dos Santos Cardozo...[et al.].
-- Rio de Janeiro : Ed. dos Autores, 2024.
PDF

Outros autores: Manuella Dias Batista, Luana Neves dos Santos, Maria Cynésia Medeiros de Barros.
ISBN 978-65-01-19754-8

1. Dentes - Cuidados e higiene 2. Higiene bucal 3. Periodontia 4. Saúde bucal - Obras de divulgação I. Cardozo, Eloise Fátima Pinto dos Santos. II. Batista, Manuella Dias. III. Santos, Luana Neves dos. IV. Barros, Maria Cynésia Medeiros de.

CDD-617.6
24-240811 NLM-WU-100

Índices para catálogo sistemático:

1. Saúde bucal : Odontologia 617.6

Eliane de Freitas Leite - Bibliotecária - CRB 8/8415

Orientações ao paciente

1. Biofilme dental
2. Riscos de uma higiene oral ruim
3. Dicas importantes
4. Como passar o fio dental
5. Como escovar os dentes
6. Limpeza da língua
7. Informações finais

Orientações ao paciente

1 Biofilme dental

- O biofilme dental, também conhecido como placa, é o acúmulo de micro-organismos da boca sobre os dentes, mucosas e língua;

- Aparece como uma película transparente ou massinha branco-amarelada; e

- Pode endurecer, devido ao processo de mineralização, virando um tártaro/cálculo

Orientações ao paciente

2 Riscos de uma higiene oral ruim

- A higiene oral ruim pode gerar a inflamação da gengiva (**GENGIVITE**), e levar à perda de osso ao redor dos dentes (**PERIODONTITE**). Essas duas alterações são chamadas de **DOENÇAS PERIODONTAIS**.

2 Riscos de uma higiene oral ruim

GENGIVITE

- A gengivite ocorre pelo acúmulo de biofilme sobre os dentes e, como resultado, ocorre a inflamação da gengiva; e

- A gengiva ficará inchada, vermelha e com sangramento ao escovar os dentes e ao passar o fio dental.

2 Riscos de uma higiene oral ruim

PERIODONTITE

- A Periodontite é uma doença inflamatória crônica associada ao biofilme, que gera à perda óssea ao redor dos dentes;

- O tabagismo e o diabetes podem agravar essa doença; e

- Os sinais da Periodontite são iguais aos da gengivite, porém com a perda óssea, que pode causar a mobilidade e a perda do dente.

Orientações ao paciente

3 Dicas importantes

- A higiene oral adequada e constante previne o surgimento de problemas, como: a cárie e as doenças periodontais;

- O Dentista é o profissional mais capacitado para avaliar a sua boca inteira e te orientar quanto ao que é mais indicado para sua higiene e a como realizá-la de maneira adequada;

- Consultas regulares são essenciais e auxiliam na manutenção da saúde da boca e do corpo;

- Parar de fumar ou começar a reduzir a quantidade de cigarros fumados, ao longo do dia, trarão muitos benefícios a sua saúde; e

- O acompanhamento médico especializado, com Endocrinologista, para pacientes que apresentam diabetes, por exemplo, é essencial.

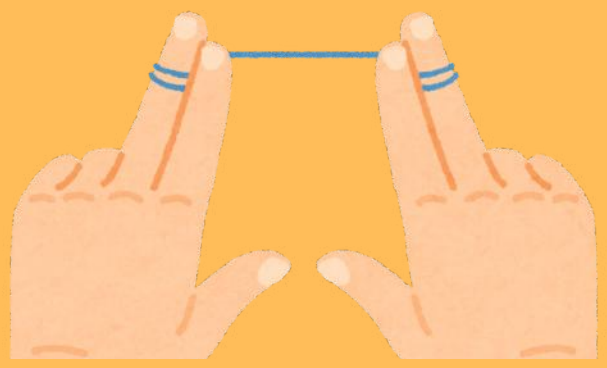
Orientações ao paciente

4 Como passar o fio dental

- O fio dental alcança locais que a escova de dente não chega;
- Seu uso deve ser diário, pelo menos uma vez, antes da escovação. Quanto mais você usar, mais habilidoso ficará;
- Ele deve ser usado nos espaços entre cada dente; e
- Para cada dente a ser limpo, use uma parte nova do pedaço do fio dental.

4 Como passar o fio dental

1

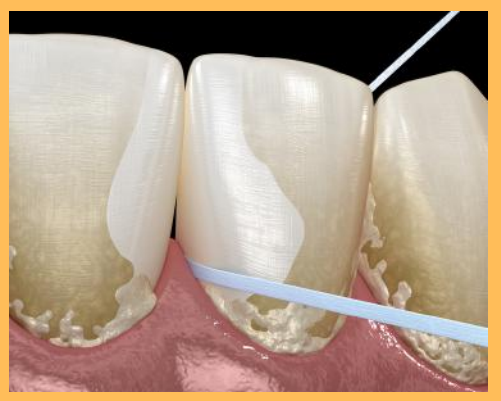


Enrole 40cm do fio ao redor dos dedos médios, deixando 10cm de fio entre os dedos

2

Com movimento de vai e vem, insira o fio dental, com cuidado, entre os dentes

3



Por fim, delicadamente, leve o fio dental entre o dente e a gengiva, para remover os resíduos que ficam escondidos lá

Orientações ao paciente

5 Como escovar os dentes

- A escovação dos dentes deve ser realizada pelo menos duas vezes ao dia;
- O tempo ideal de escovação é de dois minutos (contados no relógio);
- O que limpa não é a força. Cuidado! Seja delicado!
- Utilize sempre escova de dentes com as cerdas macias ou extra macias;
- Troque a escova a cada 3 meses ou, quando as cerdas estiverem gastas; e
- Utilize pasta de dente com flúor.

5 Como escovar os dentes

1

Posicione a escova na parte da frente dos dentes, ao longo da linha gengival. Faça movimentos vibratórios de dois em dois dentes

2

Quando terminar de escovar a parte da frente de todos os dentes, vá para a parte de trás deles e escove a superfície interna de cada dente

3

Para finalizar, escove as superfícies de mastigação

Orientações ao paciente

6 Limpeza da língua

- A limpeza da língua remove a sujeira nela acumulada e previne o mau-hálito; e

- Para limpá-la, corretamente, utilize o limpador de língua ou a própria escova de dentes.

Língua suja

Língua Limpa

Orientações ao paciente

7 Informações finais

- O controle do biofilme, em casa, através da higiene oral, é muito importante para evitar as doenças periodontais e, caso elas já estejam presentes, a higiene correta vai ajudar no sucesso do tratamento; e
- Existem muitos itens de higiene sendo vendidos nas farmácias e mercados, mas a boa e velha escovação dos dentes associada ao uso do fio dental e à limpeza da língua não podem faltar. São a combinação perfeita.

ATENÇÃO!

O básico bem feito faz total diferença e sempre será a melhor opção!

7 Informações finais

- Lembre-se: gengiva saudável não sangra!
- Se ela estiver sangrando, provavelmente é por estar doente, e parar de escovar ou de usar o fio dental só vai piorar a situação; e
- Se você perceber alguns destes sinais: **sangramento ao escovar os dentes ou ao passar o fio dental, gengiva vermelha, gengiva inchada, dente mole** ou tiver com dúvidas sobre o que usar e como realizar a higiene correta, PROCURE UM DENTISTA O MAIS RÁPIDO POSSÍVEL

INSTRUÇÕES DE HIGIENE ORAL

Orientações ao paciente

Cuide da sua saúde!