

E-saúde

Orientações Gerais de
Saúde aos Beneficiários

Ed. Maio/23

E-book

Saúde Bucal



FORÇA AÉREA BRASILEIRA

Olá!

No e-saúde você encontrará dicas práticas de cuidados com a saúde para que você possa viver mais e melhor.

Nesta edição, vamos falar sobre o tema:

Saúde Bucal: prevenção, cuidado e higiene

Confira!



1. A importância da saúde bucal

A boca desempenha importantes funções que repercutem na saúde do organismo como um todo. Além de exercer papel fundamental na fala, na mastigação e na respiração, a boca é a maior cavidade do corpo a ter contato direto com o meio ambiente, sendo a porta de entrada para bactérias e outros microrganismos prejudiciais à saúde.¹

Uma boa higiene bucal diminui o risco de desenvolvimento de problemas bucais e dentários.¹



2. A saúde bucal começa na infância

**Quando levar o
bebê ao dentista?**

A primeira consulta odontológica deve acontecer até o décimo quinto dia de vida do bebê. Nessa consulta, serão abordados temas importantes para cuidados da saúde bucal e amamentação.¹

Por volta dos 6 a 7 meses de vida, os primeiros dentinhos começam a nascer, juntamente com o processo de introdução à alimentação. Com isso, orientações sobre escovação e higiene da boca são necessárias para cuidados da saúde bucal e amamentação.¹



Cuidados com os dentes de leite

Engana-se quem pensa que os dentes de leite não são importantes! É fundamental cuidar dos dentes de leite tanto quanto se tem cuidado com os dentes permanentes. Inclusive, é possível perder dentes de leite por causa da cárie ou de outras lesões e isto pode gerar consequências no futuro, como danos aos dentes permanentes, dificuldades na alimentação e até mesmo na fala.¹



Meu dente “tá” mole, e agora?

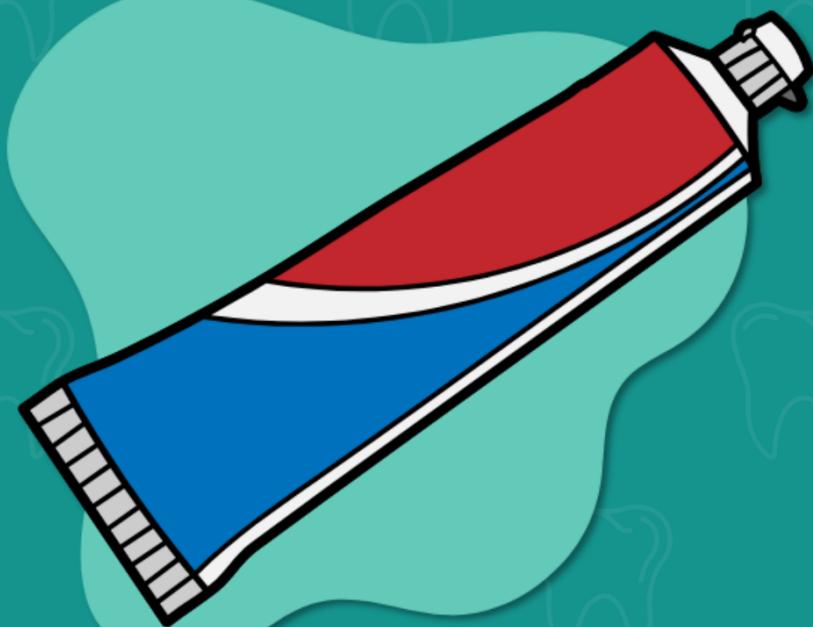
- ✓ Por volta dos 6 anos de idade, os dentes de leite começam a cair. A troca para os dentes permanentes ocorre entre 6 e 12 anos de idade;¹
- ✓ O processo é natural e não deve ser forçado;¹
- ✓ Os cuidados com a higiene bucal são fundamentais neste processo;¹
- ✓ É muito importante observar relatos de dor por parte da criança. Não ignore os sinais que seu filho mostra, pois algo pode estar errado.¹



3. Limpeza bucal em casa

Quantas vezes por dia devo escovar os dentes?

Pelo menos 3 vezes ao dia: ao acordar, após a refeição principal e antes de dormir. Entretanto, manter a higiene bucal após as demais refeições não deixa de ser importante para evitar o acúmulo de resíduos de alimentos nos dentes, prevenindo, assim, a cárie, o mau hálito e outros problemas. ²

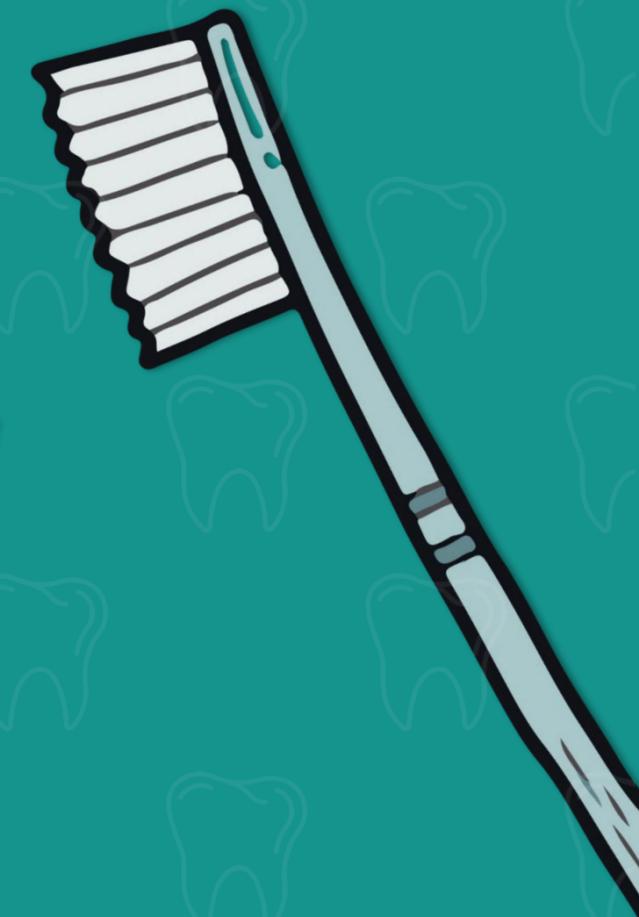


E tem jeito certo de escovar?

A escovação deve ser feita com calma e movimentos ² suaves, limpando todos os dentes. Nada de escovar rápido e com força! Não esqueça de finalizar escovando a língua!

Com qual frequência devo trocar a minha escova de dente?

De preferência de 3 em 3 meses, ou assim que as cerdas começarem a ficar desgastadas. Não espere a escova ficar muito velha para trocar. Além disso, após infecção de garganta, gripes e resfriados, é sugerido a troca da escova. ²



Existe um tipo “ideal” de escova?

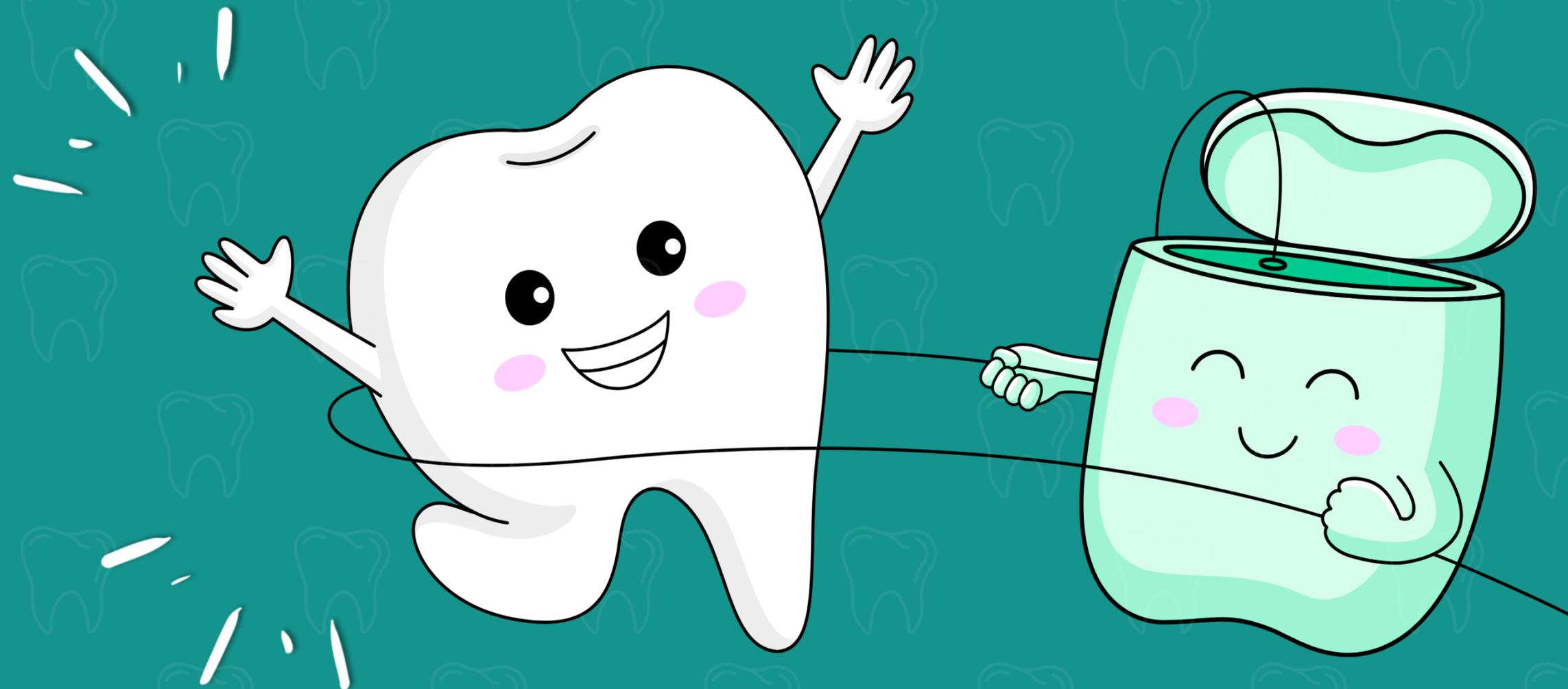
A escova deve ter cerdas macias, evitando machucar a gengiva e desgastar os dentes, e ter “cabeça” pequena, para alcançar melhor todas as partes, principalmente os dentes localizados mais ao fundo. ²



Fio dental: qual a importância para a saúde bucal?

Muita gente não tem o hábito de utilizá-lo, mas ele faz toda a diferença. Sabe por quê?

O fio dental alcança lugares que a escova não chega, por exemplo, entre os dentes. É indicado que seja utilizado ao menos três vezes por dia, assim como a escova.²



4. Dente Siso: extrair ou não extrair?

Os sisos (terceiros molares) são os últimos dentes da arcada dentária, sendo quatro no total - dois superiores e dois inferiores, em ambos os lados.³

Como os dentes do siso são os últimos dentes permanentes a nascer, geralmente não há espaço suficiente na boca para acomodá-los. Isto pode fazer com que os sisos fiquem inclusos, ou seja, presos embaixo do tecido gengival, podendo causar inchaço ou dor.³



Um maior incômodo acontece quando os sisos nascem parcialmente, podendo causar um quadro infeccioso inflamatório, conhecido por **pericoronarite**, gerando muita dor, inchaço facial, inchaço na gengiva, mau odor e irritação local.³

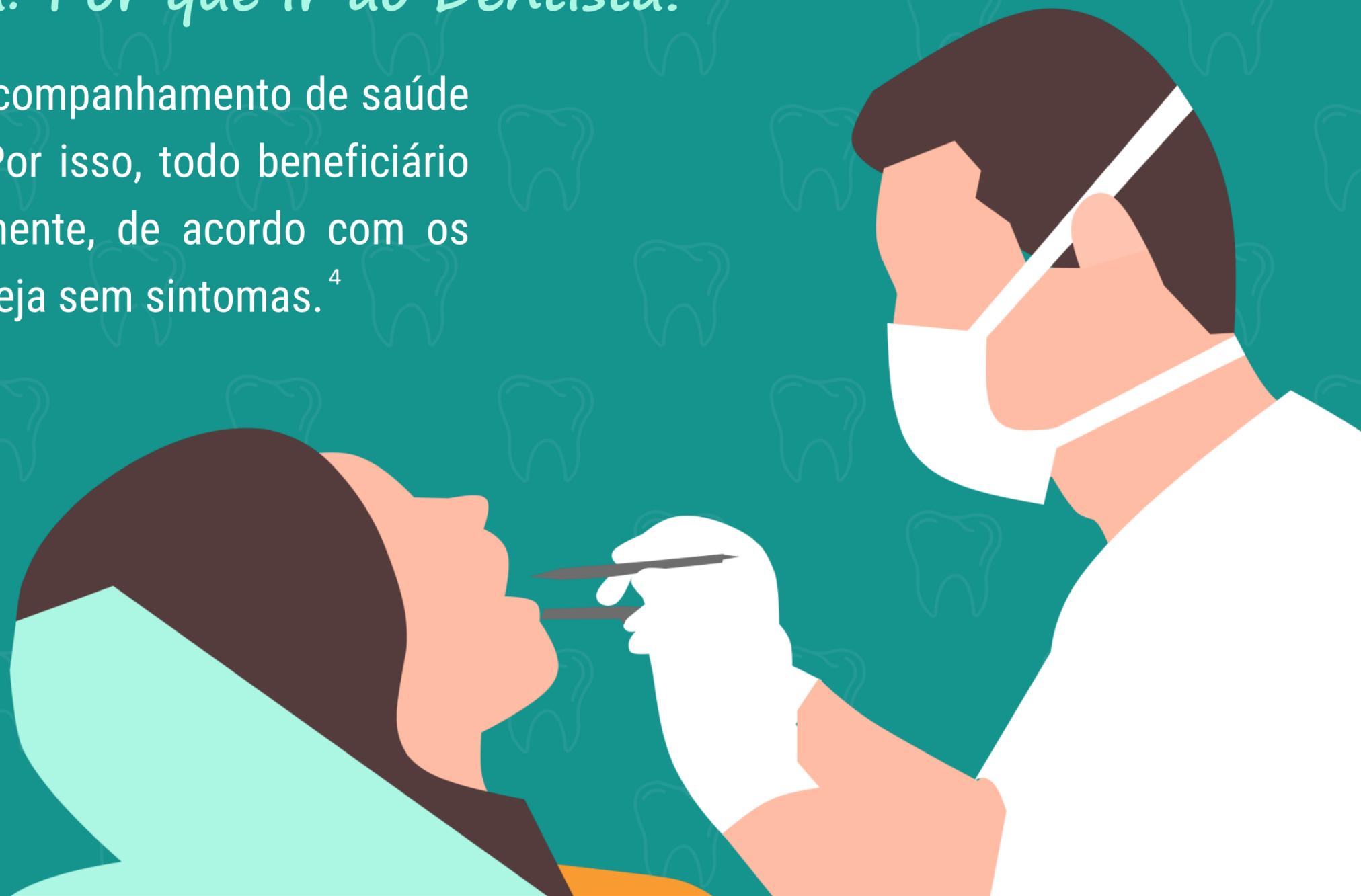
Geralmente, os sisos são retirados se não houver espaço suficiente na boca para acomodá-los, pois podem ocasionar o desalinhamento dos outros dentes e alterações na mordida. A extração também é indicada quando há presença de dor ou desconforto. Entretanto, somente um dentista poderá avaliar a real necessidade de extração.³



5. Visite o dentista regularmente

Não estou sentindo nada! Por que ir ao Dentista?

Com a Reestruturação do SISAU, o acompanhamento de saúde é baseado em Linhas de Cuidado. Por isso, todo beneficiário de saúde deverá ser visto regularmente, de acordo com os protocolos previstos, mesmo que esteja sem sintomas.⁴

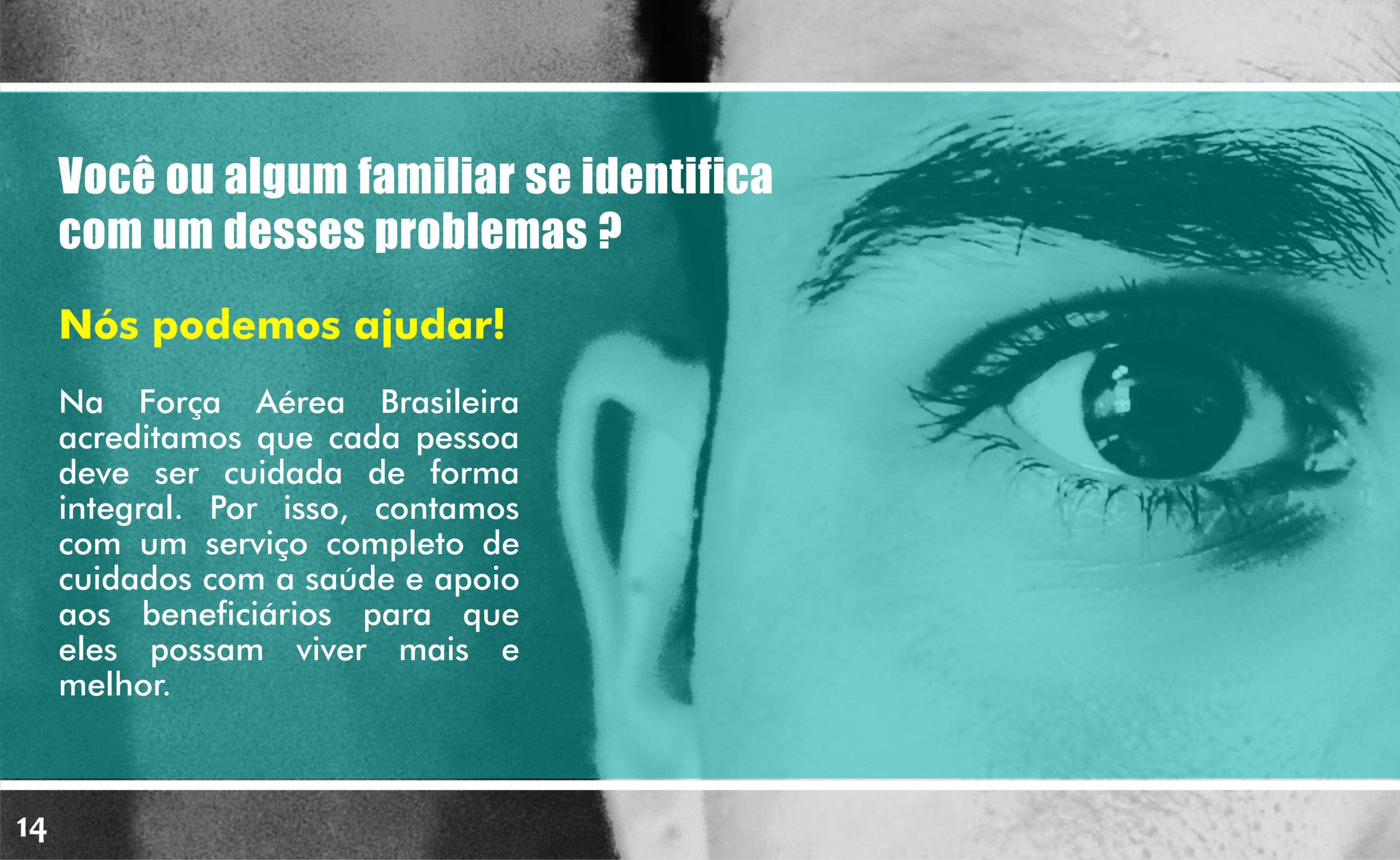


6. Vocabulário do dentista

*Entenda o que algumas palavras e expressões querem dizer:*⁴

- **Profilaxia:** Limpeza dos dentes
- **Gengivite:** Infamação da gengiva
- **Exodontia:** Remoção do dente/extração
- **Cálculo Dental:** Conhecido também como tártaro
- **Bruxismo:** Hábito de ranger ou apertar os dentes
- **Dentes Decíduos:** Também chamados de dentes de leite
- **Biofilme Dental:** Também conhecido como placa bacteriana
- **Fluorose:** Alteração nos dentes causada por excesso de flúor
- **Periodontite:** Inflamação severa da gengiva com risco de perda óssea e mobilidade dos dentes



A close-up photograph of a person's face, focusing on the eye and nose. The image is overlaid with a semi-transparent teal color. The person's eye is looking directly at the camera, and the overall mood is serious and focused.

Você ou algum familiar se identifica com um desses problemas ?

Nós podemos ajudar!

Na Força Aérea Brasileira acreditamos que cada pessoa deve ser cuidada de forma integral. Por isso, contamos com um serviço completo de cuidados com a saúde e apoio aos beneficiários para que eles possam viver mais e melhor.

VOCÊ CONHECE O CAIS?

CAIS significa **Centro de Atenção Integral à Saúde**.

É a nova porta de entrada dos beneficiários da Força Aérea Brasileira no Sistema de Saúde da Aeronáutica. Com o CAIS, ampliamos o espectro do nosso serviço de atenção e agora, contamos com a presença de uma equipe multidisciplinar composta por médicos, dentistas, enfermeiros, farmacêuticos, entre outros profissionais de saúde, oferecendo diversos tipos de serviços a partir de um modelo de cuidado integral e coordenado, moderno e adequado às necessidades dos beneficiários.



Referências Bibliográficas

1. GEAP SAÚDE. Disponível em: <<https://www.geap.org.br>>. Acesso em 13/03/2023.
2. GOVERNO BRASILEIRO.PORTAL EDUCAPS. Disponível em: <<https://educapes.capes.gov.br/>> Acesso em 13/03/2023.
3. MINISTÉRIO DA SAÚDE. CARTERNO DE ATENÇÃO BÁSICA À SAÚDE Nº 17. SAÚDE BUCAL. Disponível em <https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/saude_bucal.pdf>. Acesso em 13/03/2023.
4. UNASUS. UNIFESP. A Estratégia Saúde da Família na Atenção Básica do SUS. Disponível em: <https://www.unasus.unifesp.br/biblioteca_virtual/esf> Acesso em 13/03/2023.

ASAS QUE CUIDAM



FORÇA AÉREA BRASILEIRA

Asas que protegem o País