



25 de Outubro - Dia Nacional da Saúde Bucal

Data criada pelo Ministério da Saúde com o objetivo de conscientizar a população sobre a importância de ter uma boa higiene bucal. Nesta data também se comemora o dia do Dentista, profissional responsável por manter e cuidar dos belos sorrisos de cada um de nós.



Dados da Pesquisa Nacional de Saúde Bucal (SB Brasil 2010) mostram que, em 2003, houve uma queda no número de cáries dentárias nas crianças de 12 anos (idade usada como referência pela Organização Mundial da Saúde – OMS). Além disso, o indicador de dentes cariados, perdidos ou obturados no Brasil é de 2,1, que corresponde à 25% a menos em sete anos.



HIGIENE BUCAL

É considerada a melhor forma de prevenção das principais doenças da boca como cáries, gengivite, periodontite, entre outros, além de ajudar a prevenir o mau-hálito (halitose). Ela se faz necessária para que possamos manter a saúde dos dentes e da boca.

A boa saúde da boca está associada ao bem-estar, sensação de liberdade para falar e sorrir diante de outras pessoas.

Cuidados pessoais para a higiene bucal:

- Escovação dos dentes: deve ser feita preferencialmente após as refeições e antes de dormir, no mínimo duas vezes ao dia, com o creme dental de sua preferência que contenha flúor;
- Fio dental: deve ser usado no mínimo uma vez ao dia, mas para algumas pessoas o uso recomendado é o mesmo que a escovação.
- Antisséptico: deve ser usado como adjuvante, ou seja, não deve substituir a escovação e nem o uso do fio dental.





Cuidados profissionais para a higiene bucal:

A limpeza regular dos dentes deve ser feita por um profissional cirurgião dentista, ela é importante para remover a placa bacteriana que pode se desenvolver até mesmo com a mais cuidadosa escovação e uso do fio dental, especialmente nas áreas que são difíceis para o paciente alcançar.

A recomendação padrão para visita ao dentista é a cada seis meses, entretanto, limpezas mais frequentes podem ser necessárias durante o tratamento de problemas bucais e dentais, mas cabe ao profissional indicar o melhor intervalo para cada paciente.



Doenças: conhecer para evitar.

Cárie: é uma doença infectocontagiosa causada por vários fatores associados, tais como presença de determinados tipos de bactérias, dieta inadequada rica em açúcares e higiene bucal deficiente. Estas bactérias, na presença de açúcares, produzem ácidos capazes de destruir a estrutura dentária, podendo causar dor, abscesso, e até a perda do dente. O tratamento inclui a remoção da cárie, o que deve ser feito por um dentista, e a utilização de substâncias com flúor tópico na forma de gel, pasta de dente, bochechos, suplementos, etc. A mudança dos hábitos alimentares e uma boa limpeza da cavidade oral também são essenciais.

A melhor forma de evitar o surgimento das doenças bucais é a prevenção! Lembre-se: Você também é responsável pela sua saúde!



- **Doença periodontal:** É também uma doença crônica, infecto-contagiosa, que afeta as gengivas e o osso que suporta os dentes. Pode afetar um ou vários dentes e, se não tratada, pode levar a perda dentária. Sua principal causa é a presença de placa bacteriana, entretanto, outros fatores podem causá-la, entre eles: fumo, estresse, alterações hormonais, uso de medicações específicas, genética, diabetes e doenças que afetam o sistema imunológico.



Quando a doença está limitada à gengiva, é conhecida como gengivite. Quando atinge o osso, é chamada de periodontite. Na gengivite, a gengiva fica vermelha, inchada e sangra com facilidade, até mesmo com a escovação. A gengivite é causada por higiene oral inadequada, e é reversível com tratamento profissional e uma boa higiene oral.

