

GUIA EDUCATIVO de Saúde Bucal

Colgate®



Colgate®

www.colgateprofissional.com.br

 facebook.com/ColgateProfissionalBR

A MARCA Nº 1 EM RECOMENDAÇÃO DOS DENTISTAS

A NUTRIÇÃO IDEAL

A nossa dieta alimentar deve ser equilibrada, com fibras, proteínas, vitaminas, sais minerais, água e carboidratos. Atenção ao consumo exagerado de açúcares, pois eles aumentam o risco de cárie. Sua ingestão deve ser controlada, não só em quantidade como também em frequência.

PIRÂMIDE DOS ALIMENTOS



Philippi ST, organizador. Pirâmide dos alimentos. Fundamentos básicos da nutrição. Barueri: Manole; 2008

Pratique atividade física, no mínimo 30 minutos diários
Faça 6 refeições no dia (café da manhã, almoço e jantar, com lanches intermediários)

Guia para escolha dos alimentos
Dieta de 2000kcal

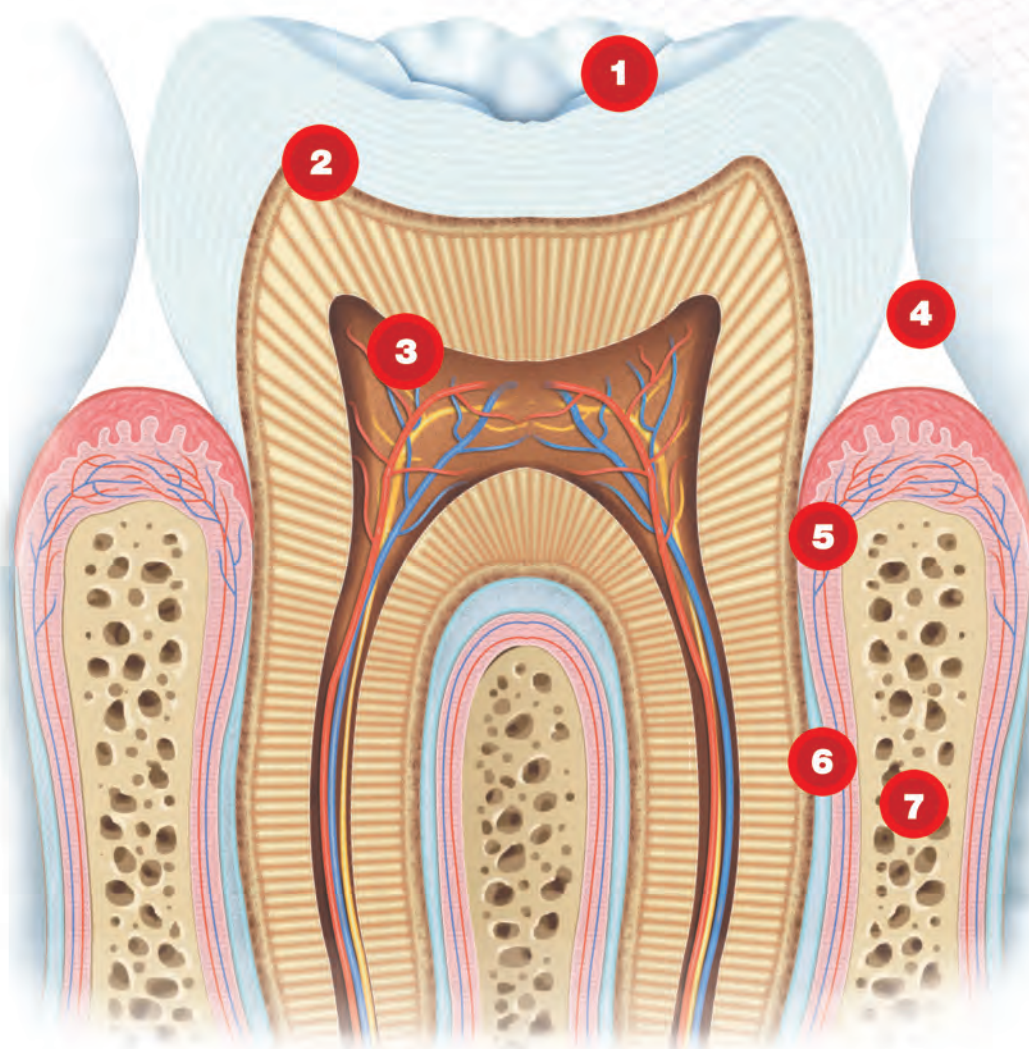
Colgate®

www.colgateprofissional.com.br

facebook.com/ColgateProfissionalBR

A MARCA Nº 1 EM RECOMENDAÇÃO DOS DENTISTAS

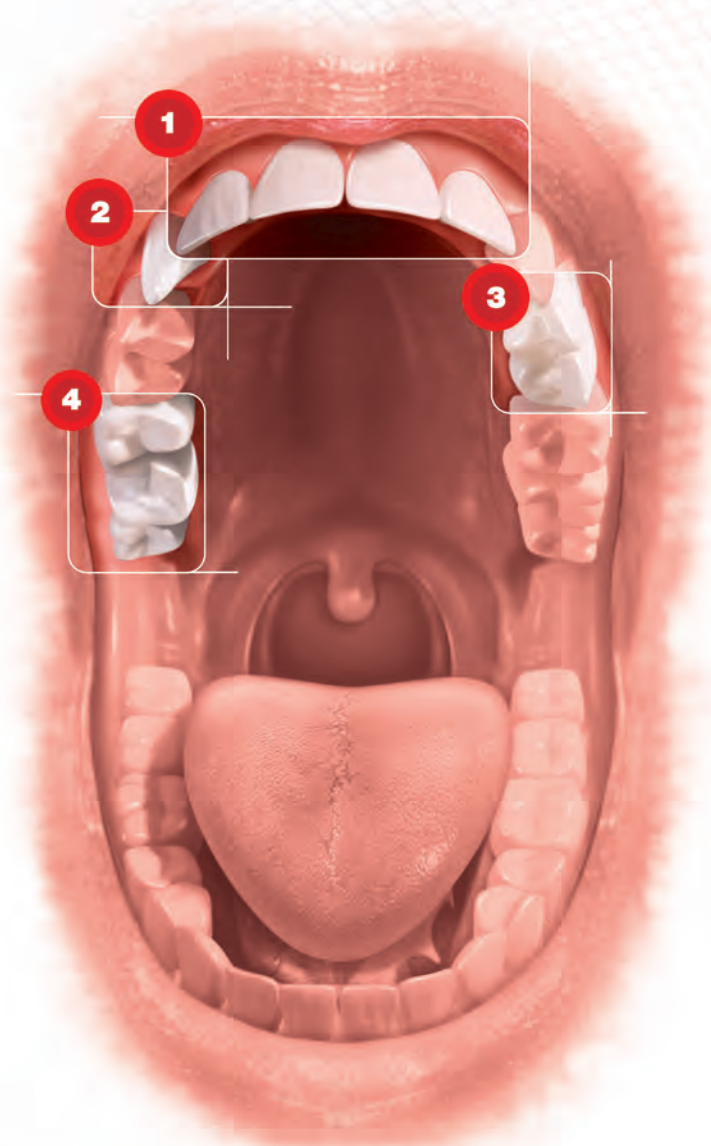
POR DENTRO DO DENTE



- 1** **Esmalte:** tecido mais duro e altamente mineralizada do corpo. É incolor e a cor que percebemos do dente, é do tecido mais abaixo: a dentina.
- 2** **Dentina:** tecido calcificado coberto pelo esmalte na coroa e pelo cimento na raiz. Sua cor varia de amarela a branca - acinzentada
- 3** **Polpa:** parte central do dente composta por tecidos moles (fibras nervosas, vasos sanguíneos e vasos linfáticos).

- 4** **Gengiva:** tecido que se situa sobre o osso alveolar, normalmente cor de rosa
- 5** **Ligamento periodontal:** grupo de fibras flexíveis que prende o dente ao osso alveolar.
- 6** **Cimento:** substância calcificada que reveste a dentina na raiz.
- 7** **Osso:** tecido de suporte ao dente.

AS FUNÇÕES DE CADA DENTE



- 1** Os incisivos estão localizados na parte anterior. São 4 superiores e 4 inferiores e sua função é cortar os alimentos.
- 2** Os caninos encontram-se ao lado dos incisivos. São 2 superiores e 2 inferiores e sua função é rasgar os alimentos.
- 3** Os pré-molares estão localizados ao lado dos caninos. São 4 superiores e 4 inferiores e sua função é esmagar e moer os alimentos.
- 4** Os molares estão localizados atrás dos pré-molares. São 6 superiores e 6 inferiores e sua função é triturar os alimentos.

CONHEÇA AS DENTIÇÕES



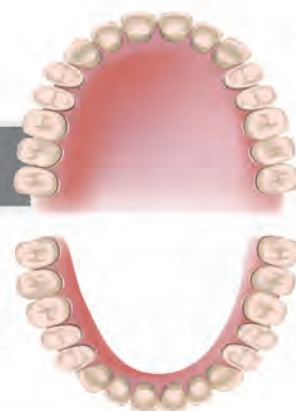
Dentição primária ou decídua

Os primeiros dentes que nascem em toda pessoa são os dentes decíduos, ou “dentes de leite”:

DENTES	IDADE ESTIMADA	
	SUPERIORES	INFERIORES
INCISIVO CENTRAL	7 MESES	6 MESES
INCISIVO LATERAL	9 MESES	8 MESES
CANINO	18 MESES	16 MESES
1º MOLAR	14 MESES	12 MESES
2º MOLAR	24 MESES	20 MESES

Dentição permanente

A substituição dos dentes decíduos pelos dentes permanentes começa a ocorrer em média aos 6 anos de idade e vai até os 12 anos. É essa dentição que irá nos acompanhar por toda a vida. São 16 dentes superiores e 16 inferiores:



DENTES	IDADE ESTIMADA	
	SUPERIORES	INFERIORES
INCISIVO CENTRAL	7-8 ANOS	6-7 ANOS
INCISIVO LATERAL	8-9 ANOS	7-8 ANOS
CANINO	11-12 ANOS	9-11 ANOS
1º PRÉ-MOLAR	10-11 ANOS	10-12 ANOS
2º PRÉ-MOLAR	10-12 ANOS	11-13 ANOS
1º MOLAR	6-7 ANOS	6-7 ANOS
2º MOLAR	12-13 ANOS	12-13 ANOS
3º MOLAR*	17-30 ANOS	17-30 ANOS

* O 3º Molar também é conhecido como dente do siso e, às vezes, nem chega a desenvolver-se. Em outros casos, não erupciona por não haver espaço, ou má posição dos dentes. O cirurgião-dentista também poderá recomendar sua extração caso necessário. Informe-se com seu dentista.

Colgate®

www.colgateprofissional.com.br

facebook.com/ColgateProfissionalBR

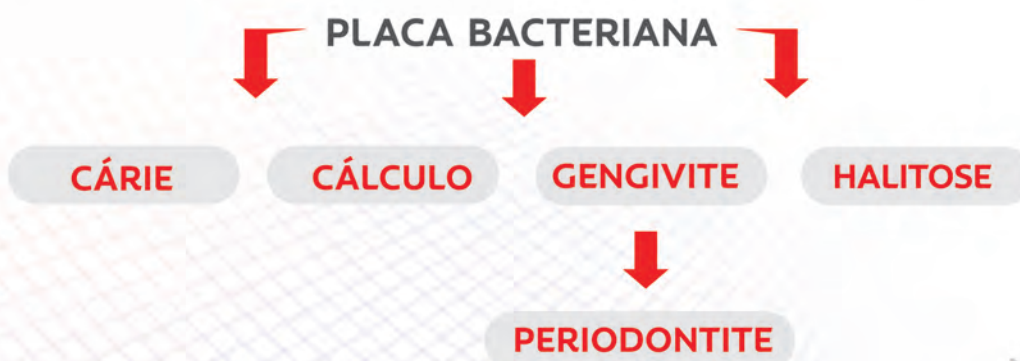
A MARCA Nº 1 EM RECOMENDAÇÃO DOS DENTISTAS

PLACA BACTERIANA



Todos os dias, forma-se sobre os nossos dentes a placa bacteriana, uma película viscosa e incolor formada por bactérias acumuladas na superfície dos dentes e na gengiva. Ela se forma mesmo que não ocorra a ingestão de alimentos.

A PLACA BACTERIANA É A PRINCIPAL CAUSA DE:



Soluções Colgate



Colgate

www.colgateprofissional.com.br

facebook.com/ColgateProfissionalBR

A MARCA Nº 1 EM RECOMENDAÇÃO DOS DENTISTAS

HIGIENE BUCAL

Previna problemas bucais com técnicas adequadas para cuidar da sua boca e dos seus dentes.

Escovação

Escove a parte externa dos seus dentes. Os de cima, escove de cima para baixo e os de baixo, de baixo para cima. Use movimentos curtos e delicados, para não machucar a gengiva.



1



2

Escove a superfície interna de cada dente, utilizando a mesma técnica anterior.

Escove a região das superfícies mastigatórias, realizando movimentos de vai e vem, para frente e para trás.



3



4

Use o limpador ou escove sua língua para remover bactérias, a saburra lingual e o mau hálito.



Utilização do fio dental

Enrole cerca de 50 cm de fio entre os dedos. Envolve cada dente formando um "C" e deslize de cima para baixo a partir da margem da gengiva, nunca contra ela.



Enxaguante bucal

Para complementar a higienização, bocheche 20 ml do enxaguante por 30 segundos e elimine-o.

Soluções Colgate



Colgate

www.colgateprofissional.com.br

facebook.com/ColgateProfissionalBR

A MARCA Nº 1 EM RECOMENDAÇÃO DOS DENTISTAS

CÁRIE

A cárie ainda é uma das doenças crônicas mais prevalentes do planeta. No Brasil, 77% da população tem ou já teve cárie¹.

Por ser uma doença multifatorial, não erradicada, silenciosa e progressiva, todos os pacientes, em maior ou menor grau, estão em risco.



PROGRESSÃO DA CÁRIE

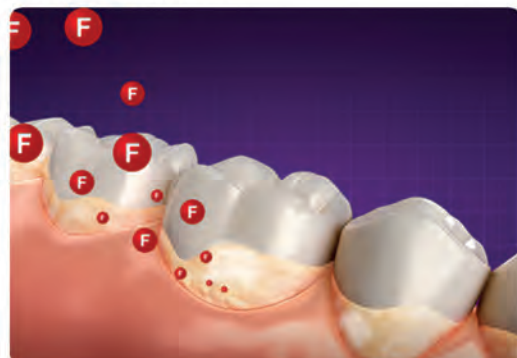


O pH ácido do biofilme leva à desmineralização do esmalte.

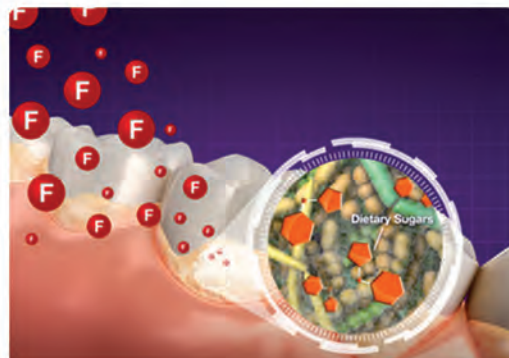


Se a desmineralização não for evitada ou revertida, com o tempo, pode progredir até a lesão cavar.

PROCESSO DES-RE

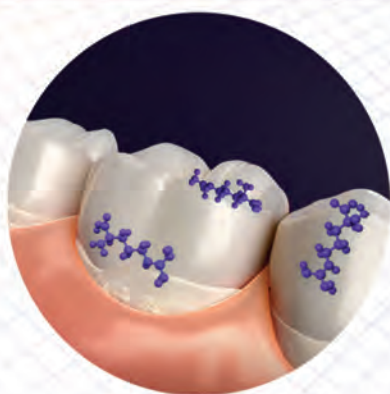


O flúor ajuda a combater a cárie. Comprovadamente reverte as lesões iniciais de cárie, reduzindo a desmineralização e estimulando a remineralização do esmalte dental.



O flúor nem sempre é suficiente no tratamento e na prevenção da cárie, pois ele não impede a produção de ácidos quando o açúcar é fermentado pelo biofilme.

Apresentamos a tecnologia que revolucionará o tratamento da cárie com a combinação da tecnologia Pro-Argin™ + flúor.



Colgate Máxima Proteção Anticáries + Neutraçúcar
Ajuda a restaurar o pH do biofilme dental a um nível não-cariogênico.^{2,3}

1. International Oral Care Conditions Final Report. 2. Wolff M, Corby P, Klaczany G, et al. J Clin Dent. 2013; 24 (Spec Iss A): A45-A54. 3. Data on file. Colgate-Palmolive Company.

Solução Colgate



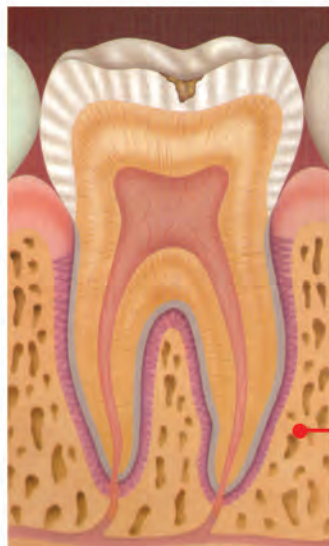
Colgate

www.colgateprofissional.com.br

facebook.com/ColgateProfissionalBR

A MARCA Nº 1 EM RECOMENDAÇÃO DOS DENTISTAS

EVOLUÇÃO DA CÁRIE



A cárie se inicia quando os alimentos ingeridos e as bactérias interagem, produzindo ácidos que podem destruir o esmalte e a dentina e, em alguns casos, a raiz do dente.



Se não for diagnosticada e tratada a tempo, atinge a dentina, produzindo a sensibilidade.



Seu progresso continua gerando a dor até provocar a morte da polpa e, finalmente, um abscesso.

Soluções Colgate



Para uso no consultório

Para uso em casa.

Colgate

www.colgateprofissional.com.br

facebook.com/ColgateProfissionalBR

A MARCA Nº 1 EM RECOMENDAÇÃO DOS DENTISTAS

DOENÇAS PERIODONTAIS

Gengivite



A gengivite é uma inflamação que ocorre na gengiva decorrente do acúmulo de placa bacteriana entre os dentes e a gengiva. É o estágio inicial, e ainda reversível, das doenças periodontais, provocando vermelhidão, inchaço e sangramento gengival. Se não for tratada pode evoluir para a periodontite.

Tártaro



Quando a placa bacteriana se calcifica, forma-se sobre os dentes uma espécie de crosta amarelada e endurecida. Essa crosta gruda nos dentes e facilita a adesão da placa bacteriana, aumentando ainda mais de volume. É o que chamamos de cálculo dental ou tártaro. Seu tratamento consiste na raspagem dos dentes realizada pelo dentista.

Soluções Colgate



Colgate®

www.colgateprofissional.com.br

[facebook.com/ColgateProfissionalBR](https://www.facebook.com/ColgateProfissionalBR)

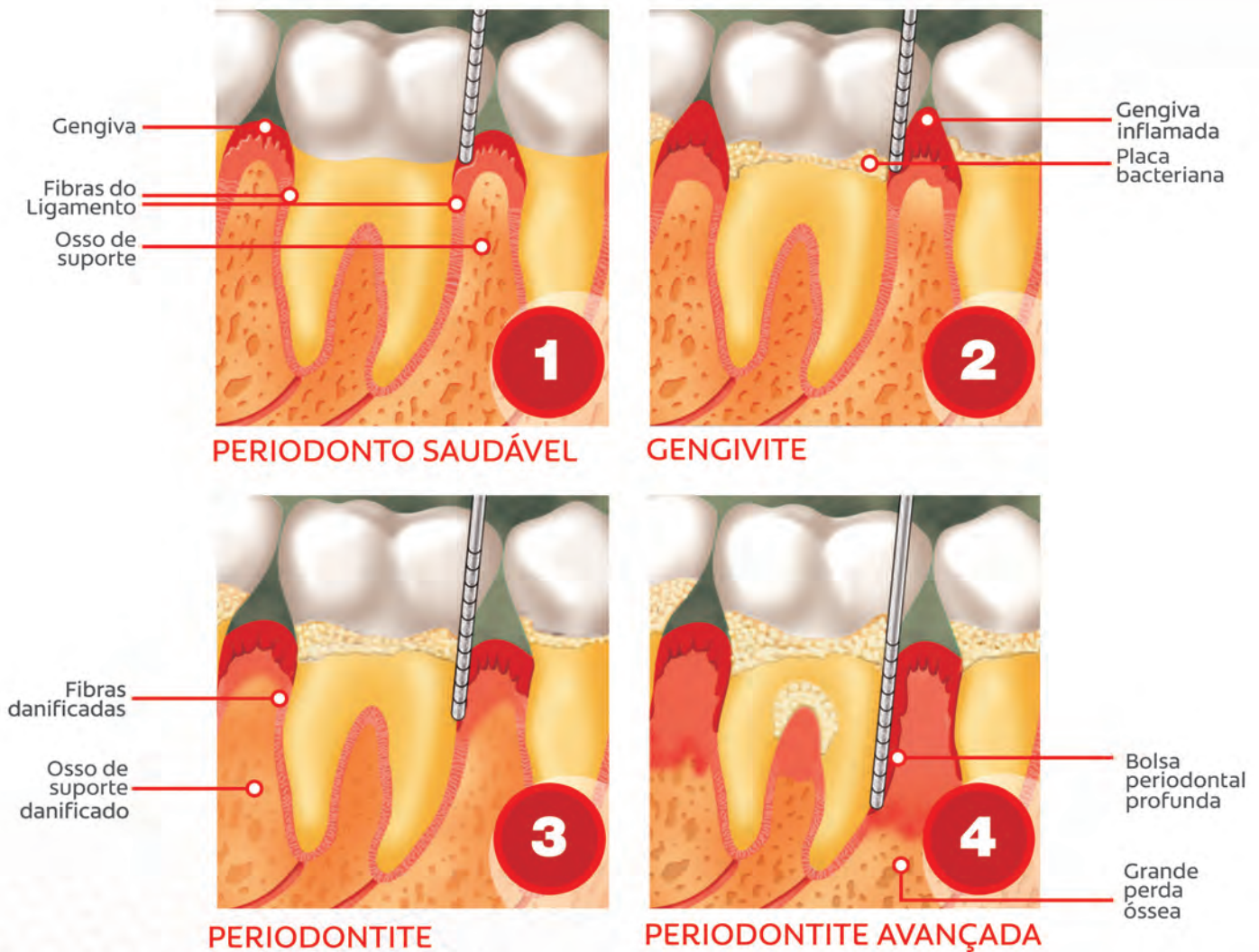
A MARCA Nº 1 EM RECOMENDAÇÃO DOS DENTISTAS

DOENÇAS PERIODONTAIS

Periodontite

Se a placa bacteriana e o cálculo não forem removidos, a gengivite pode progredir para a periodontite.

A Periodontite Avançada é o estágio mais grave da doença, onde há perda óssea e do ligamento periodontal, estruturas de sustentação dos dentes. Ela provoca sangramento, retração da gengiva, dor, supuração, mobilidade e até a perda do dente.



Soluções Colgate



Colgate®

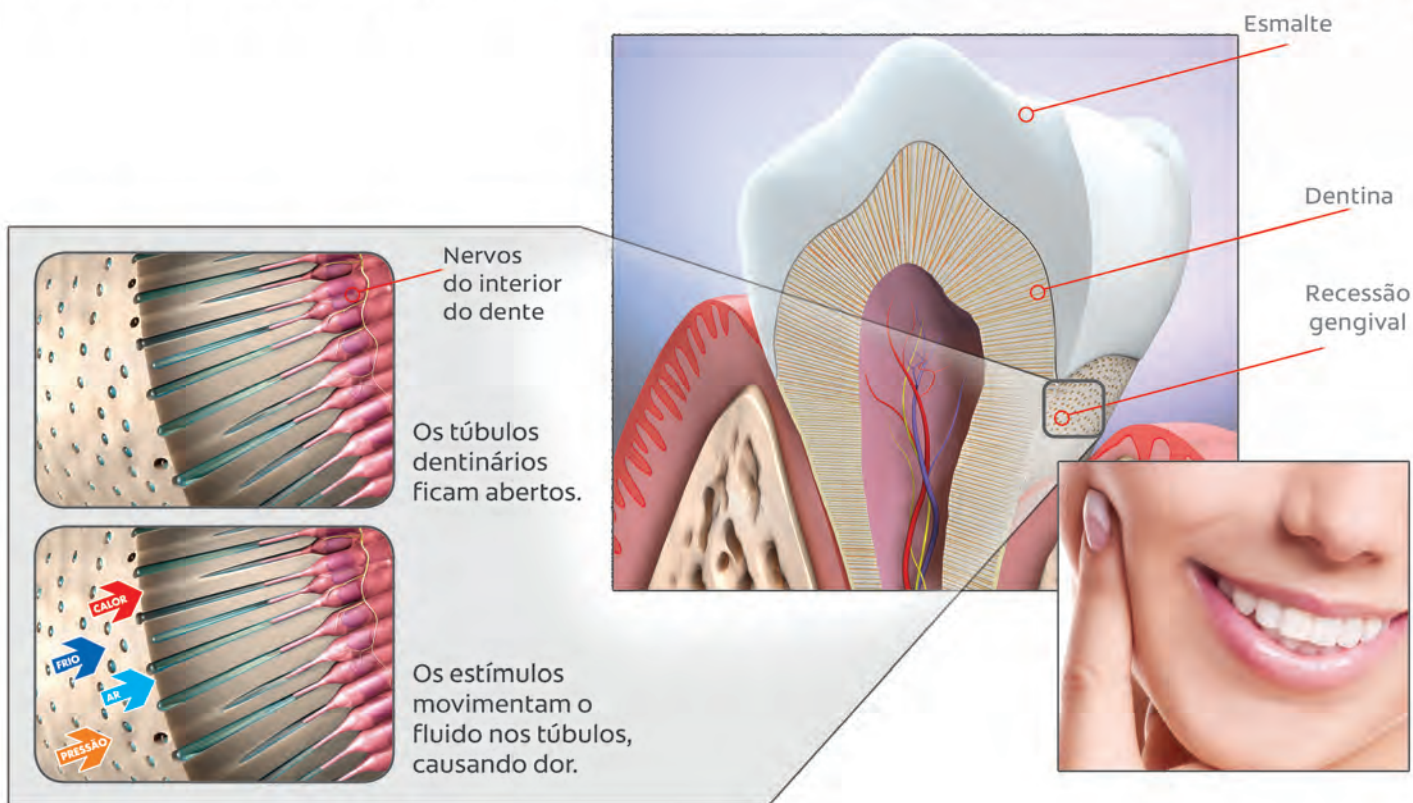
www.colgateprofissional.com.br

[facebook.com/ColgateProfissionalBR](https://www.facebook.com/ColgateProfissionalBR)

A MARCA Nº 1 EM RECOMENDAÇÃO DOS DENTISTAS

HIPERSENSIBILIDADE DENTINÁRIA

A hipersensibilidade dentinária, conhecida como “dentes sensíveis”, ocorre quando a gengiva retrai e deixa a raiz do dente exposta a estímulos externos. A gengiva exposta recebe diretamente os estímulos externos, e é nesse momento que sentimos aquela dor aguda no dente: quando ingerimos algo muito gelado, quente, ácido, e até quando algo de metal toca no dente.



Principais estímulos externos que causam a dor da sensibilidade:



Soluções Colgate



Colgate

www.colgateprofissional.com.br

facebook.com/ColgateProfissionalBR

A MARCA Nº 1 EM RECOMENDAÇÃO DOS DENTISTAS

EROSÃO ÁCIDA

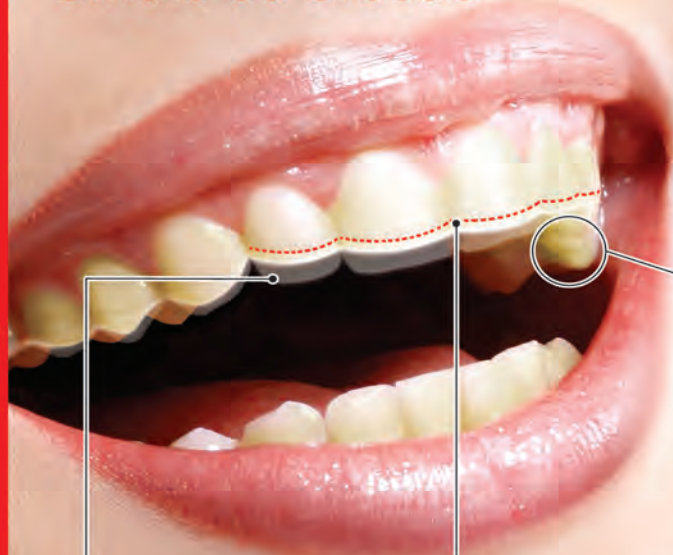
O que é: Um desgaste dos dentes que pode ocorrer em qualquer pessoa e é provocado pelo consumo de alimentos ácidos, que amolecem a superfície do dente, levando-a a perder a forma, o brilho, entre outros sintomas.

As causas: O surgimento da erosão ácida está relacionado a uma dieta rica em alimentos e bebidas com alto teor de acidez.

Onde mora o perigo



Sinais da erosão



Sem cor

Outro sinal é o amarelamento dos dentes e a perda de brilho. Também é comum eles ficarem com bordas mais finas e transparentes – principalmente os da frente

Dentes sem forma

Um dos primeiros sinais da erosão é percebido na sua aparência. Enfraquecidos, os dentes passam a ter uma aparência arredondada e áspera na superfície e bordas

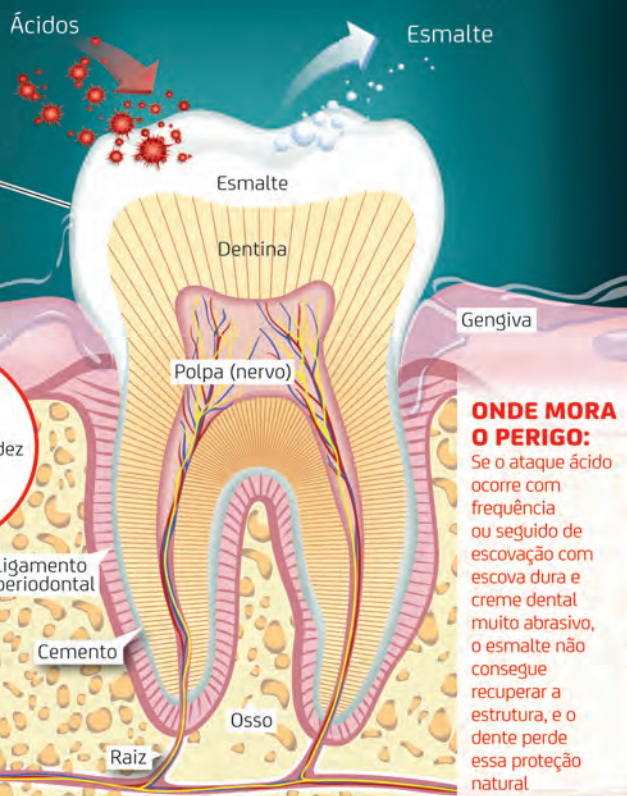
Sensibilidade excessiva

Sem essa proteção natural, torna-se comum sentir dor ou pontadas ao consumir alimentos e bebidas geladas, quentes ou doces

Como ocorre

1 Os ácidos (de alimentos, bebidas e até de origem gástrica) entram em contato com os dentes

2 A superfície dura do esmalte dentário é enfraquecida e perde parte de seu conteúdo mineral. É quando ocorre a desmineralização



DÁ PARA PREVENIR!



Após consumir alimentos ou bebidas ácidos, procure esperar cerca de 30 minutos para escovar os dentes. O contato recente com o ácido deixa os dentes mais desprotegidos e a abrasividade das pastas e o trauma das cerdas das escovas podem provocar o desgaste



Prefira tomar refrigerantes e sucos com canudinhos. E não deixe as bebidas ácidas por muito tempo na boca



Na hora de escovar, escolha uma escova extramacia e use movimentos leves



Fique de olho no creme: escolha um com abrasividade baixa e que contenha flúor



Consulte o dentista regularmente

Solução Colgate



Colgate

www.colgateprofissional.com.br

facebook.com/ColgateProfissionalBR

A MARCA Nº 1 EM RECOMENDAÇÃO DOS DENTISTAS

CLAREAMENTO DENTAL



Como funciona?

O clareamento pode ser feito tanto no consultório odontológico quanto em casa, utilizando sistema fornecido pelo seu dentista. Ambos os métodos utilizam um gel branqueador que oxida a mancha.

No consultório: Cada sessão demora de 30 a 60 minutos, e pode ser necessário repetir o procedimento para atingir o resultado desejado. Um agente oxidante (solução branqueadora) é aplicado e uma luz especial pode ser utilizada para ajudar a ativá-lo.

Em casa: Hoje em dia, esse é o procedimento mais comum. Seu dentista faz um molde dos seus dentes e prepara um suporte sob medida (moldeira) para ser preenchido com gel branqueador. O processo dura cerca de duas semanas.

Soluções Colgate



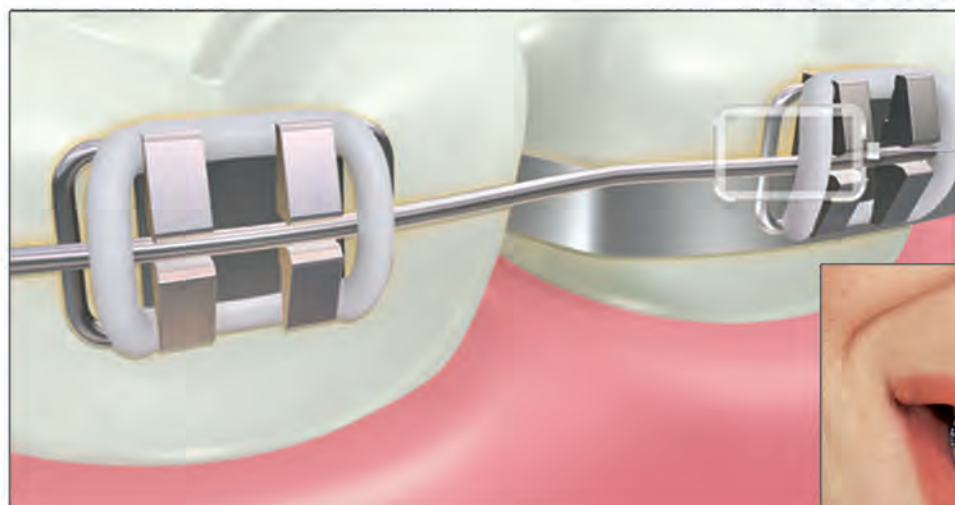
Colgate®

www.colgateprofissional.com.br

 facebook.com/ColgateProfissionalBR

A MARCA Nº 1 EM RECOMENDAÇÃO DOS DENTISTAS

HIGIENE DE APARELHOS ORTODÔNTICOS



Quem usa aparelho ortodôntico, principalmente o fixo, sabe que é preciso ter cuidados especiais com os dentes. Maus hábitos alimentares e pessoais podem ocasionar danos e prolongar o tratamento.

Entre os principais cuidados com o aparelho estão: evitar mexer no aparelho, roer unhas, morder objetos, comer doces muito duros ou grudentos e ingerir alimentos duros, como pães ou gelo.

É recomendado o uso da escova interdental e da fita dental para quem usa aparelho fixo. A fita dental desliza melhor e garante melhor limpeza.



A escova Colgate Orthodontic possui cerdas com o sistema V-Trim (com cerdas externas longas e macias e cerdas internas menores e médias), eficaz na remoção de placa bacteriana e resíduos presentes entre os dentes e ao redor do aparelho ortodôntico.



Soluções Colgate



Colgate

www.colgateprofissional.com.br

facebook.com/ColgateProfissionalBR

A MARCA Nº 1 EM RECOMENDAÇÃO DOS DENTISTAS

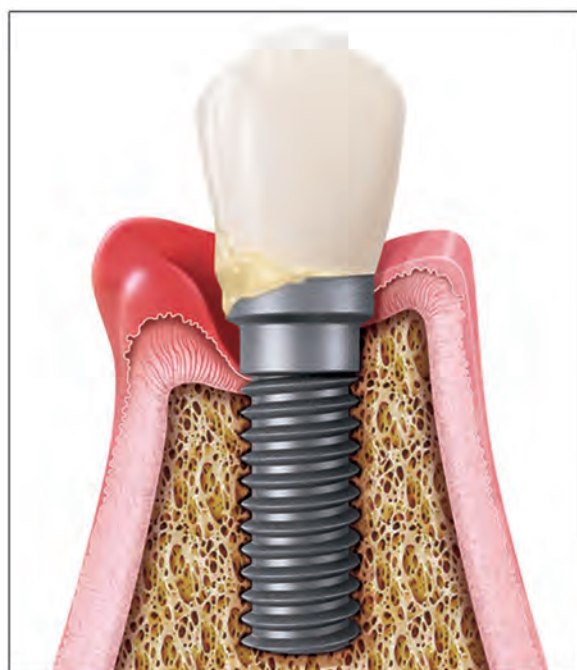
IMPLANTE DENTAL

Os implantes dentais são avanços tecnológicos da odontologia, pois devolvem a estética e a função dos dentes perdidos. Para garantir o sucesso da operação e mantê-los na boca por um longo período, eles precisam de cuidados especiais. Vejam algumas dicas que ajudarão na conservação dos implantes:

- Escove adequadamente seus dentes .
- Use creme dental antibacteriano.
- Use fio dental.
- Limpe entre os dentes com uma escova interdental.
- Evite fumar.
- Visite seu dentista regularmente.



Dente natural com gengivite



Implante dental com mucosite peri-implantar

É essencial visitar regularmente o dentista para realizar a higienização das áreas ao redor dos implantes com instrumentos adequados e identificar possíveis inflamações. Se a placa bacteriana não for removida, ela pode inflamar o tecido gengival e causar mucosite e em casos mais graves a peri-implantite. Ambas as doenças são geralmente indolores e podem causar perda óssea e até a perda do implante.

Soluções Colgate



Colgate

www.colgateprofissional.com.br

[facebook.com/ColgateProfissionalBR](https://www.facebook.com/ColgateProfissionalBR)

A MARCA Nº 1 EM RECOMENDAÇÃO DOS DENTISTAS

HALITOSE

As principais causas do mau hálito são falta de higiene bucal adequada, cárie e doenças periodontais. Além disso, esse incômodo pode ser causado por diabetes, sinusite e alterações digestivas, entre outras doenças.



O que fazer para evitar a halitose?

- Beba água regularmente
- Tenha uma dieta balanceada com fibras, que ajudam a limpar a língua
- Evite alimentos com odor forte (alho, cebola, entre outros), derivados lácteos, gorduras e frituras
- Evite o consumo de bebidas alcoólicas e cigarro
- Faça pequenas refeições a cada 3 ou 4 horas
- Controle seu estresse, pois ele também pode causar mau hálito
- Realize uma higiene bucal adequada, incluindo a limpeza da língua
- Visite regularmente seu dentista
- Evite fumar

Soluções Colgate



Colgate[®]

www.colgateprofissional.com.br

[facebook.com/ColgateProfissionalBR](https://www.facebook.com/ColgateProfissionalBR)

A MARCA Nº **1** EM RECOMENDAÇÃO DOS DENTISTAS

LESÕES BUCAIS

Caracterizados por inchaços, manchas ou feridas na boca, nos lábios ou na língua. Cerca de um terço de toda a população sofre ou sofrerá com isso em algum momento da vida. Contudo, qualquer lesão que persista durante uma semana ou mais deve ser examinada por um dentista ou por um profissional da saúde. Conheça as lesões mais comuns:



Aftas

Inflamações não contagiosas que ocorrem dentro da boca. São pequenas e brancas, cercadas por uma área avermelhada. Para preveni-las, evite alimentos muito salgados, apimentados ou ácidos.



Herpes

Grupos de bolhas dolorosas que aparecem ao redor dos lábios e, às vezes, debaixo do nariz e ao redor do queixo. A doença é contagiosa e pode ser tratada com medicamentos antivirais.



Leucoplasia (placa branca)

Tem aparência esbranquiçada e pode aparecer no lado interno da bochecha, na gengiva ou na língua. Muitas vezes é associada ao fumo, mas pode ser causada também por dentaduras mal ajustadas, dentes quebrados e mordidas na bochecha.



Candidíase (sapinho)

É causada por fungos e aparece na parte interna da boca com aspecto de leite coalhado, placas brancas ou pontos avermelhados. É comum em usuários de dentadura, recém-nacidos ou pessoas com o sistema imunológico comprometido.

PREVENÇÃO DO CÂNCER BUCAL

Qualquer machucado (lesão na boca), a longo prazo, pode se tornar um câncer bucal ou outro problema que precise do tratamento de um profissional de saúde. Felizmente, o câncer bucal tem cura quando identificado precocemente. Por isso, é tão importante o autoexame da boca constantemente.

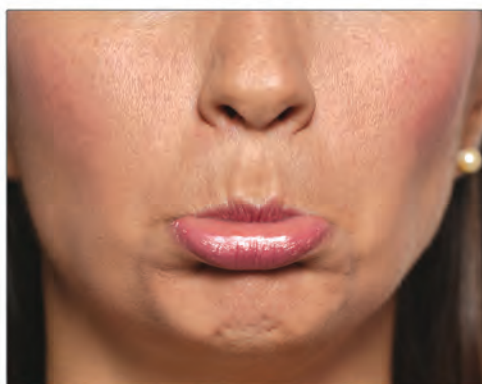
O hábito de fumar, principalmente quando associado ao consumo crônico de bebidas alcoólicas são fatores que aumentam as chances de sua ocorrência.

Autoexame da boca

Em um local iluminado e diante do espelho, toque a pele do rosto e do pescoço para observar a presença de irregularidades. Caso você encontre feridas, caroços, verrugas, manchas brancas e/ou avermelhadas, procure assistência odontológica.



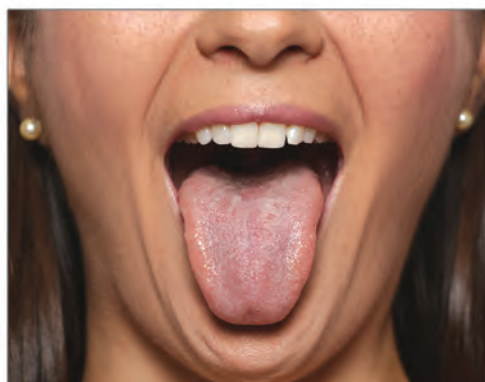
Apalpe o pescoço comparando o lado esquerdo com o direito à procura de caroços.



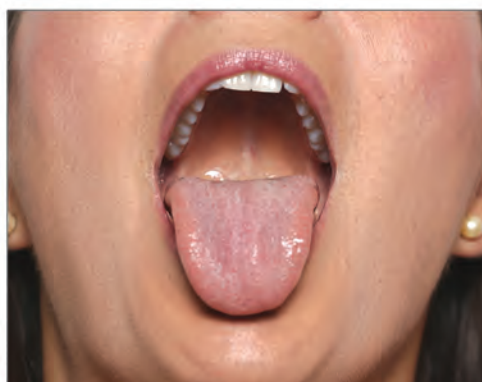
Nos lábios, observe se existem manchas (brancas ou escuras) e feridas.



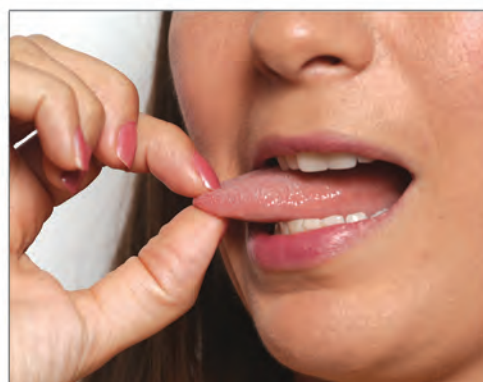
Puxe os lábios e examine por dentro, em cima e embaixo.



Coloque a língua para fora o máximo que puder. Observe a parte de cima. Veja se há dificuldade na movimentação.



Abra a boca, diga AAAAAA e observe o fundo da garganta. Examine também o céu da boca.



Pegue a ponta da língua e puxe-a para a direita e depois para a esquerda, examinando os dois lados.



Coloque a ponta da língua no céu da boca. Examine embaixo da língua.



Olhe as bochechas dos dois lados e aproveite para examinar a gengiva.

Colgate[®]

www.colgateprofissional.com.br

 facebook.com/ColgateProfissionalBR

A MARCA Nº 1 EM RECOMENDAÇÃO DOS DENTISTAS

GRAVIDEZ



Durante a gravidez, ocorrem várias mudanças no metabolismo do corpo da mulher. Entre elas, estão as alterações hormonais, que podem causar enrijecimento ou inflamação leve da gengiva.

Em alguns casos, essas alterações nos tecidos bucais podem formar os chamados tumores benignos da gravidez ou granulomas, que não são perigosos e normalmente desaparecem depois do parto. Porém, cuidados redobrados devem ser tomados com a higiene oral para que esta condição não se torne uma inflamação difícil de tratar.

Ainda mais do que em outras fases da vida da mulher, recomenda-se a prática de uma boa higiene oral, a adoção de uma dieta saudável, com controle da ingestão de açúcares, e o acompanhamento odontológico por um dentista.

Colgate[®]

www.colgateprofissional.com.br

 facebook.com/ColgateProfissionalBR

A MARCA Nº **1** EM RECOMENDAÇÃO DOS DENTISTAS