

ORGANIZADORES
Rafael Aiello Bomfim
Rafael Ferreira

MANUAL DE INTERVENÇÃO EDUCATIVA DE SAÚDE BUCAL NA ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE



 editora
UFMS

ORGANIZADORES
Rafael Aiello Bomfim
Rafael Ferreira

MANUAL DE INTERVENÇÃO EDUCATIVA DE SAÚDE BUCAL NA ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE





**UNIVERSIDADE FEDERAL
DE MATO GROSSO DO SUL**

Reitor

Marcelo Augusto Santos Turine

Vice-Reitora

Camila Celeste Brandão Ferreira Ítavo

Obra aprovada pelo

CONSELHO EDITORIAL DA UFMS
RESOLUÇÃO Nº 261-COED/AGECOM/UFMS,
de 11 de DEZEMBRO de 2024.

Conselho Editorial

Rose Mara Pinheiro – Presidente
Elizabete Aparecida Marques
Alessandra Regina Borgo
Adriane Angélica Farias Santos Lopes de Queiroz
Delasnieve Miranda Daspert de Souza
Maria Lígia Rodrigues Macedo
Paulo Eduardo Teodoro
Andrés Batista Cheung
Ronaldo José Moraca
Fabio Oliveira Roque
William Teixeira

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Coordenadoria de Bibliotecas – UFMS, Campo Grande, MS, Brasil)

Manual de intervenção educativa de saúde bucal na atenção primária à saúde [recurso eletrônico] / organizadores, Rafael Aiello Bomfim, Rafael Ferreira. -- Campo Grande, MS : Ed. UFMS, 2024.
85 p. : il. color.

Dados de acesso: <https://repositorio.ufms.br>
ISBN 978-85-7613-694-1

1. Boca – Cuidado e higiene. 2. Saúde bucal. 3. Cuidados primários de saúde. 4. Boca - Doenças. I. Bomfim, Rafael Aiello. II. Ferreira, Rafael. IV. Título.

CDD (23) 617.601

Bibliotecária responsável: Tânia Regina de Brito – CRB 1/2.395

ORGANIZADORES
Rafael Aiello Bomfim e Rafael Ferreira

**MANUAL DE
INTERVENÇÃO
EDUCATIVA DE
SAÚDE BUCAL NA
ATENÇÃO PRIMÁRIA
À SAÚDE**

Campo Grande - MS
2024



© dos autores:

Rafael Aiello Bomfim e Rafael Ferreira

1ª edição: 2024

Projeto Gráfico, Editoração Eletrônica

TIS Publicidade e Propaganda

Revisão

A revisão linguística e ortográfica
é de responsabilidade dos autores

A grafia desta obra foi atualizada conforme o Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa, de 1990, que entrou em vigor no Brasil em 1º de janeiro de 2009.

Direitos exclusivos para esta edição



Secretaria da Editora UFMS - SEDIT/AGECOM/UFMS

Av. Costa e Silva, s/nº - Bairro Universitário
Campo Grande - MS, 79070-900
Universidade Federal de Mato Grosso do Sul
Fone: (67) 3345-7203
e-mail: sedit.agecom@ufms.br

Editora associada à



ISBN: ISBN: 978-85-7613-694-1

Versão digital: Dezembro de 2024

Obra contemplada no Edital AGECOM nº 04/2023 - Seleção de Propostas de Materiais de Divulgação Técnico Científica para Publicação pela Editora UFMS - Fluxo Contínuo.

SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO..... 7

CAPÍTULO 1

O QUE É A SAÚDE BUCAL E QUAL A SUA IMPORTÂNCIA PARA A SAÚDE GERAL?

Rafael Aiello Bomfim, Rafael Ferreira..... 10

CAPÍTULO 2

HIGIENIZAÇÃO DOS DENTES: QUAL ESCOVA E COMO ESCOVAR?

Maria Eduarda Evangelista Santos, Wanessa Forner, Rafael Aiello Bomfim, Rafael Ferreira 14

CAPÍTULO 3

USO DO FIO DENTAL

Wanessa Forner, Maria Eduarda Evangelista Santos, Rafael Aiello Bomfim, Rafael Ferreira..... 27

CAPÍTULO 4

LIMPEZA DA LÍNGUA

Wanessa Forner, Maria Eduarda Evangelista Santos, Rafael Aiello Bomfim, Rafael Ferreira..... 39

CAPÍTULO 5

ENXAGUANTES BUCAIS

Wanessa Forner, Maria Eduarda Evangelista Santos, Rafael Aiello Bomfim, Rafael Ferreira..... 46

CAPÍTULO 6

ORIENTAÇÕES SOBRE A DIETA

Giovana Soares Buzinaro, Rafael Ferreira, Rafael Aiello Bomfim..... 53

CAPÍTULO 7

LESÕES BUCAIS E CÂNCER DE BOCA: O QUE PODEMOS FAZER PARA PREVENIR?

Hazelelponi Naumann Cerqueira Leite, Rafael Ferreira, Rafael Aiello Bomfim,
Daniela Moraes Antunes..... 64

CAPÍTULO 8

DORES OROFACIAIS

Rebeca Nass Durks, Rafael Ferreira, Rafael Aiello Bomfim 75

CAPÍTULO 9

HÁBITOS RUINS QUE PREJUDICAM A SAÚDE BUCAL

Rafael Ferreira, Maria Eduarda Evangelista Santos, Wanessa Forner, Rafael
Aiello Bomfim..... 82

APRESENTAÇÃO

Rafael Ferreira, Rafael Aiello Bomfim

A publicação do "MANUAL DE INTERVENÇÃO EDUCATIVA DE SAÚDE BUCAL NA ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE-SUS" se fundamenta na necessidade de promover hábitos saudáveis de cuidado bucal na população, principalmente às que vivem em maior vulnerabilidade biopsicossocial. A importância da saúde bucal transcende questões estéticas, refletindo diretamente no bem-estar geral e na prevenção de diversas condições de saúde. É muito importante destacar que as doenças bucais, principalmente a cárie dentária e as doenças periodontais (aquelas que envolvem a gengiva e osso), são um verdadeiro problema de saúde pública, afetando diferentes faixas etárias e comprometendo diretamente a qualidade de vida da população. Portanto, a prevenção dessas condições é essencial para a promoção da saúde a partir do autocuidado. Compreender os princípios relacionados com saúde bucal é pensar também na saúde sistêmica. A saúde bucal está intrinsecamente relacionada à saúde geral. Diversos estudos científicos demonstram vínculos entre doenças bucais e condições como diabetes, doenças cardiovasculares e complicações na gravidez. Portanto, a promoção de hábitos de higiene bucal adequados é vital para a prevenção e agravamento de problemas sistêmicos.

A intervenção educativa desempenha um papel fundamental na prevenção de doenças bucais (e consequentemente sistêmicas). O manual proposto visa oferecer ferramentas práticas e baseadas em evidências para educadores, profissionais de saúde e comunidade em geral, visando à disseminação de informações relevantes sobre hábitos de higiene bucal a partir de uma linguagem clara e acessível, propondo mecanismos que possam contribuir com a adoção de hábitos saudáveis.

Portanto, o manual proposto não se limita a abordagens tradicionais. Ele incorpora estratégias inovadoras, materiais educativos atrativos e práticas adaptáveis, garantindo que a intervenção educativa seja efetiva em diferentes ambientes e com públicos diversos, principalmente o público usuário do sistema único de saúde do Brasil (SUS).

Para melhor compreensão das informações provenientes para esse manual, o e-book foi estruturado em 9 capítulos que abordam diferentes temáticas relacionadas com os avanços para superar os desafios na obtenção do processo de saúde-doença bucal. Destaca-se que todos os capítulos estarão com materiais explicativos no nosso canal no Youtube para minimizar as deficiências e desafios para que as pessoas tenham acesso ao manual de forma interativa. Essa intervenção educativa pode ser usada por profissionais do SUS para estimularem seus pacientes a cuidarem da sua saúde bucal. O nosso canal no youtube, chamado “Intervenção Educativa em Saúde bucal” pode ser acessado em: <<https://www.youtube.com/@IntervencaoEducativaemSaudebuc>>

O capítulo 1, intitulado “A importância da saúde bucal” apresenta questões básicas e o porquê é importante as pessoas cuidarem de sua saúde bucal. No capítulo 2 falamos da higienização e das escovas dentárias. Qual escova você deve usar? Como deve escovar os seus dentes? Iremos dar algumas dicas a vocês. No capítulo 3 iremos explicar a maneira correta do uso do fio dental. No capítulo 4, falaremos da importância da limpeza da língua e no capítulo 5 falaremos dos enxaguantes bucais. Tudo isso para que você se motive e crie oportunidades para melhores cuidados em saúde bucal. Veja mais de uma vez o mesmo capítulo, se ainda tiver dúvidas

A partir do capítulo 6, falaremos de hábitos saudáveis a exemplo da alimentação saudável, e recomendamos o guia alimentar da população brasileira, para que tenha uma boa alimentação e consequentemente uma boa saúde bucal. No capítulo 7 falaremos de lesões de boca

e o que você deve saber sobre isso. No capítulo 8 falaremos de dores orofaciais e sua relação com os dentes e no capítulo 9 iremos trazer algumas perguntas e respostas sobre a sua saúde bucal.

CAPÍTULO 1

O QUE É A SAÚDE BUCAL E QUAL A SUA IMPORTÂNCIA PARA A SAÚDE GERAL?

*Rafael Aiello Bomfim
Rafael Ferreira*

Olá

Estamos aqui para te ajudar em relação à sua saúde bucal, tentando tirar as suas dúvidas dos vários assuntos que você poderia ter, ou poderia querer conhecer um pouquinho mais, relacionadas à sua saúde.

Antes de realizar as aulas sobre saúde bucal para te ajudar a manter os seus dentes, ou preservar os que você já tem, gostaríamos de fazer alguns comentários.....

Primeiro, não se sinta na obrigação de cumprir com tudo o que será ensinado. Sabemos de suas limitações e das suas dificuldades.

Segundo, pense que em cada aula, você terá que pensar na sua motivação, capacidade e oportunidade para conseguir ter uma saúde bucal satisfatória.

Motivação

Você se sente motivado a seguir nossas orientações? Você tem vontade de ter uma saúde bucal sem que você se sinta envergonhado? Você tem a motivação de ter uma boa saúde e se relacionar com as outras pessoas?

São perguntas simples mas que podem fazer a diferença em você querer seguir ou não nossos conselhos e ensinamentos.

Mas saiba de uma coisa: estamos respaldados nas melhores evidências científicas disponíveis. Além disso, tentaremos ajudar na sua motivação para manter os seus dentes saudáveis, então cuide deles com muito carinho.

Capacidade

Você tem a capacidade de ter os recursos necessários, seja financeiro ou outros, para seguir os nossos ensinamentos?

Se sim, ótimo.

Você pode seguir nossos ensinamentos e aulas e colocar isso em prática diariamente. Se não, sempre estaremos dando dicas para não gastar muito dinheiro ou tempo para conseguir seguir com sua saúde bucal, levando em conta suas limitações. Tentaremos sempre apresentar outras sugestões, principalmente para tentar gastar o mínimo possível para poder ter uma boa higienização bucal

Por exemplo, às vezes é difícil você ter o transporte para usar os serviços de saúde bucal do SUS. Às vezes este serviço pode estar longe da sua casa. Ou você não tem ninguém para te acompanhar para ir até ele. Entendemos o seu lado e por isso, em cada capítulo, tentaremos entender a sua situação e dar algumas alternativas.

Oportunidade

A gente vai tentar te incentivar em todo o momento e todas as aulas para que você preserve os bons e melhore cada vez mais seus comportamentos relacionados à sua saúde bucal.

Por exemplo, se no seu trabalho você não tem um local limpo e adequado que você consiga fazer a sua higienização, poderia ser uma barreira, mas você não pode deixar de estar motivado para escovar os seus dentes.

Você tem que pensar que, para manter sua saúde bucal, você precisa aliar a sua motivação com sua capacidade, criando assim, oportunidades.

Cada aula terá um informativo para você com dicas sobre como ter a motivação e criar oportunidades para realizar a higienização e manter sua saúde. Sabemos da dificuldade em relação a recursos financeiros, mas tentaremos colocar alternativas para isso. Saiba que o sistema único de Saúde, o SUS, foi construído para você ter garantido o seu direito à saúde. Mas você também tem que fazer a sua parte.

Ah, muitas pessoas podem estar precisando ouvir estas informações. Compartilhe este material e os vídeos. Outras pessoas precisam ter acesso a estas informações e você pode ajudar mais pessoas compartilhando estas informações.

Importância da Saúde bucal

Porque é importante ter saúde bucal? Você já ouviu falar que a saúde começa pela boca?

Você sabia que o mesmo sangue que passa no seu dente passa no seu coração? Que passa nos seus pulmões? Então, por isso, é importante cuidarmos dos nossos dentes. Dentro do nosso dente passa o mesmo sangue que passa em todo o seu corpo.

Sim, queira ou não, ter uma melhor saúde bucal significa melhor saúde no geral, mastigar melhor os alimentos, sorrir, falar e se relacionar sem que você se sinta envergonhado. Tudo isso está relacionado a uma melhor qualidade de vida.

Podemos ter relação de várias doenças com a saúde bucal, a exemplo da doença de Alzheimer ou demência que tem a ver com as perdas dentárias precoce, e até mesmo alguns tipos de cânceres bucais. A doença das gengivas também pode ter relação com infartos do coração e diabetes

e isso denota a importância da saúde bucal para uma melhor saúde geral. Portanto, tenha em mente que a prevenção é a melhor solução.

CAPÍTULO 2

HIGIENIZAÇÃO DOS DENTES: QUAL ESCOVA E COMO ESCOVAR?

Maria Eduarda Evangelista Santos

Wanessa Forner

Rafael Aiello Bomfim

Rafael Ferreira

A escovação adequada é muito importante para manutenção constante do meio bucal, além de evitar o surgimento de cáries, gengivite, periodontite e mau hálito. A gengivite e a periodontite, por exemplo, podem se agravar e trazer consequências permanentes para os dentes, é importante saber que as bactérias da boca, como a infecção gerada pela periodontite vão para outras áreas do corpo, podendo afetar a saúde geral (Damante, 2021). Sendo assim, a ligação entre as condições bucais e doenças em outras partes do corpo destaca a importância de cuidar da saúde bucal como parte integrante da saúde geral. A manutenção de uma boa higiene oral contribui para um corpo saudável (Barbosa, 2010). Logo, com uma escovação feita de maneira correta, as condições citadas acima podem ser reduzidas e até mesmo evitadas.

E para uma boa saúde bucal, além de adequada a escovação precisa ser frequente, o ideal é de três vezes ao dia, logo após as refeições, lembrando que é muito importante que você escove os seus dentes antes de ir dormir. A escovação realizada da maneira correta associada ao uso do fio dental são indispensáveis e efetivos contra a proliferação de bactérias e, consequentemente, o aparecimento das doenças que foram citadas acima.

O tempo de escovação também é muito importante, é recomendado que a escovação dure no mínimo dois minutos, e se você tem dificuldade em escovar os seus dentes por esse tempo, você pode contar com o auxílio de um cronômetro ou até mesmo selecionar uma música de sua preferência que tenha aproximadamente dois minutos de duração e curtir enquanto escova os seus dentes. É importante lembrar que não devemos usar muita força no momento da escovação, pois a força excessiva pode machucar a gengiva e causar a exposição da raiz do dente, o que chamamos de recessão gengival, podendo gerar dor e prejudicar a estética.

Mas, além disso, o que mais seria necessário para uma boa escovação?

Escova

Saber como escolher a sua escova de dentes pode parecer uma tarefa simples, mas é muito importante na garantia de uma higienização eficiente.

Mas, afinal, o que precisa ser levado em consideração no momento da escolha?

- A escova ideal precisa promover uma higienização adequada.
- É importante que ela seja de cerdas macias, para a garantia de uma boa limpeza sem ferir a gengiva ou danificar o esmalte dentário.
- Deve possuir uma cabeça pequena, prefira sempre a que tenha as cerdas uniformes, quanto mais tufos de cerdas melhor.
- O formato da escova, também, é muito importante, a escova é usada para remover, de forma mecânica, a placa bacteriana que se aloja na superfície dos dentes, o ideal é que ela limpe de um a dois dentes por vez e permita o acesso a todos os dentes.

- E lembre-se de trocar a sua escova a cada três meses, pois na maioria das vezes após esse tempo as escovas já não estão eficientes na remoção da placa bacteriana dos dentes e gengiva, ou você deve trocá-la quando perceber que as cerdas estão deformadas, pois nessa condição ela não será mais efetiva na limpeza dos cantinhos em volta do dente.

Creme dental

- O mais importante é que você use um creme dental contendo flúor, sempre observe a concentração de flúor, pois é ele que vai agir no controle de cárie dentária, podemos dizer que ele ajuda a evitar o surgimento de cáries, além de auxiliar no fortalecimento dos nossos dentes, que são constantemente “atacados” e desmineralizados pelos ácidos (Chaves, Vieira-da-Silva., 2002). Sendo assim, busquem cremes dentais que tenham no mínimo 1.000 ppm de flúor e no máximo 1.500 ppm de flúor.
- A quantidade de creme dental, também, é muito importante, não é necessário preencher todas as cerdas da escova com o creme dental, como costumamos ver nos comerciais, apenas uma gota do tamanho de uma ervilha, já é suficiente para uma escovação efetiva (Oralle, 2020).
- As crianças devem utilizar um creme dental próprio para a sua faixa etária.
- Para crianças, o creme dental deve conter flúor a partir de 1.000 ppm para ser eficaz contra cáries, assim como para os adultos. Embora crianças e adultos possam usar o mesmo dentifício, é importante ajustar a quantidade adequadamente. Para crianças, recomenda-se uma

quantidade equivalente a metade de um grão de arroz. O dentifrício fluoretado deve ser utilizado com cuidado em crianças, pois elas podem engolir uma quantidade significativa do produto. Portanto, os responsáveis devem sempre supervisionar a escovação (Côrrea et al., 2019).

- Não optem cremes dentais que prometem clarear os dentes, eles são à base de carvão ativado, nem usem produtos que prometem esse resultado, como bicarbonato, não existem evidências do uso destes para clareamento dos dentes, são substâncias muito abrasivas que podem desgastar os dentes irreversivelmente, além de machucar a gengiva (Vieira, Carvalho., 2022).

Imagem 1: Concentração de flúor no creme dental



Fonte: Elaborado pelo autor, 2023.

Você sabia que existem técnicas de escovação?

Uma boa técnica de escovação, adequada para você, é muito importante no momento da higienização.

Técnica de Fones (Rajwani *et al.*, 2020)

- Na face vestibular o movimento é de “bolinha” com os dentes encostados você deve fazer movimentos circulares em todos os dentes inferiores e superiores.
- Nas faces voltadas para a língua, faça movimentos de “vassourinha” com a boca aberta, você deve fazer movimentos de vai e vem e de baixo para cima, como se estivesse varrendo, em todos os dentes.
- Nas faces de mastigação de cada dente o movimento deve ser de “vai e vem”, ainda com a boca aberta deve-se fazer movimentos para frente e para trás.
- Deve-se repetir os movimentos no mínimo 15 vezes.

Técnica que proporciona maior facilidade na execução, mais indicada para crianças ou indivíduos com dificuldades motoras.

Técnica de Bass modificada (Rajwani *et al.*, 2020)

- Posicione as cerdas da escova voltada para área entre a borda da gengiva e o dente a um ângulo de 45°.
- Faça em seguida pequenos e suaves movimentos vibratórios dente a dente ou no máximo em grupos de dois dentes sem tirar escova do lugar, seguidos de movimento vertical de varredura em direção às pontas dos dentes, esse movimento deve ser feito nas faces voltadas para a bochecha e nas faces voltadas para a língua.

- Nas faces de mastigação de cada dente, fazer movimentos de vai e vem.
- Você deve repetir esses movimentos de 10 a 15 vezes e é importante sempre seguir uma ordem para não se esquecer de nenhum dente ou área.

É indicada para os adultos de forma geral, nessa técnica as cerdas da escova vão dentro do sulco gengival, que é o espaço entre o dente e a gengiva e permite a limpeza dessa região sem causar ou agravar lesões na gengiva.

Se você usa aparelho fixo, lembre-se

- Para a maior parte das pessoas o aparelho ortodôntico é a principal maneira de se conquistar um sorriso bonito e alinhado, além de recuperar a funcionalidade dos dentes, porém para assegurar um sorriso realmente saudável, limpeza é fundamental, por conta disso a atenção à higiene precisa ser redobrada, pois há uma maior chance de acumular alimentos e biofilme, além da presença do fio e bráquetes tornar a higienização bem mais desafiadora.

Quem usa aparelho ortodôntico, sabe que é um desafio mantê-los limpos, mas aqui iremos te dar algumas dicas que irão te ajudar com a sua higienização.

Se você usa aparelho fixo

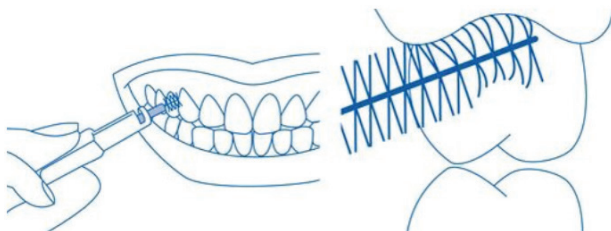
- Você irá realizar a sua higienização seguindo a técnica de Bass modificada, já descrita anteriormente. (Rajwani et al., 2020)
- Posicione escova em 45° acima do bráquete.
- Depois no centro do bráquete.

- E por último, escova em 45° abaixo do bráquete.
- Se preferir, você pode usar uma escova interdental entre os bráquetes e, além disso, poderá, também, ser usado uma escova unitufo em cada dente.

Como usar a escova interdental?

- Você deverá colocar a escova interdental nos espaços que existem entre um dente e outro e depois empurrar, mas sem usar muita força, com movimentos suaves.

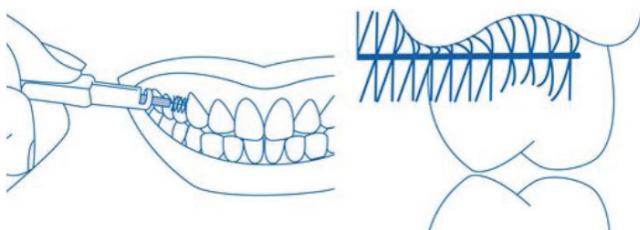
Imagem 2: Primeiro passo do uso da escova interdental



Fonte: Curaprox, 2020.

- Após encontrar esse espaçamento entre um dente e outro, mantenha o cabo da escova reto, sem usar força, como mostra a imagem a seguir.

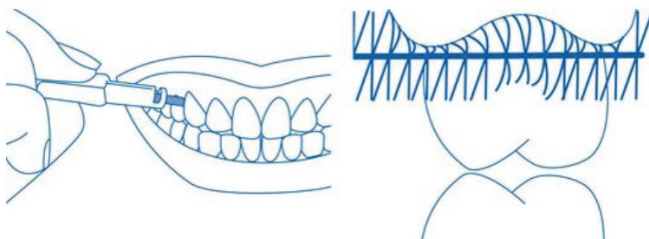
Imagem 3: Segundo passo do uso da escova interdental



Fonte: Curaprox, 2020.

- Sem forçar a escova você irá empurrá-la para dentro e, em seguida, puxá-la para fora, realizando movimentos de vai e vem, você deverá repetir esses movimentos pelo menos 5 vezes.

Imagem 4: Terceiro passo do uso da escova interdental



Fonte: Curaprox, 2020.

Para usuários de próteses parciais ou totais removíveis

Se você utiliza prótese total ou prótese parcial removível, você deverá higienizá-la dessa forma (Oral Health Foundation, 2018)

- Para a limpeza adequada da sua prótese você vai precisar de uma escova de dentes que seja destinada a limpeza de sua prótese e apropriada com cerdas cônicas e cilíndricas e de tamanho compatível para a limpeza da área interna da prótese.
- Você irá utilizar a escova, água e sabão neutro de pedra, detergentes ou pasta, o importante é que o agente não seja abrasivo, para que a prótese não sofra desgastes.
- A gengiva poderá ser higienizada com uma gaze úmida.
- Após esse processo mecânico, é indicada a higienização química da prótese, duas vezes por semana ao anoitecer, com substâncias que não causam danos ao metal nem a resina da prótese, além de removerem manchas suaves e apresentarem efeito antibacteriano e fungicida.

Com comprimido efervescentes

Imagem 5: Comprimido efervescentes



Fonte: Corega, 2024.

- Em um recipiente com água morna mergulhe a prótese, ela deverá ficar totalmente coberta pela água.
- Acrescente o comprimido efervescente e aguarde o tempo recomendado pelo fabricante.
- Realizar a escovação da prótese, seguindo as recomendações que foram dadas.
- Enxaguar muito bem a prótese para a remoção de todos os resíduos da substância química.

Imagem 6: Passo a passo do uso de comprimidos efervescentes



Fonte: Corega, 2024.

Com hipoclorito de sódio (Gonçalves, 2011)

- Duas vezes na semana ao anoitecer, você irá mergulhar a prótese em um recipiente com água, aproximadamente 300 ml, com uma colher de chá de hipoclorito de sódio (água sanitária), durante 15 minutos.
- Após os 15 minutos, você deverá lavar bem a prótese e realizar a escovação seguindo as recomendações que foram dadas.
- O uso de hipoclorito deve ser evitado por causar corrosão ao metal em casos de prótese parcial removível.

É importante que você não durma com a prótese, durante esse período, você deverá armazená-la imersa em água fria durante toda a noite, isso irá remover possível gosto e odor desagradável.

REFERÊNCIAS

BARBOSA, Taís de Souza, MIALHE, Fábio Luiz, Castilho, Aline Rogéria Freire, Gavião, Maria Beatriz Duarte. Qualidade de vida e saúde bucal em crianças e adolescentes: aspectos conceituais e metodológicos. **Physis Revista De Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 20, n. 1, p. 283–300, 2010.

CHAVES, Sônia Cristina Lima, VIEIRA-DA-SILVA, Lígia Maria. “A efetividade do dentífrício fluoretado no controle da cárie dental: uma meta-análise”. **Revista de saúde pública**, São Paulo, v. 36, n. 5, p. 598-606, 2002.

COREGA. **Como limpar próteses dentárias?** Corega. Brasil, 2023. Disponível em: <https://corega.com/pt-br/denture-journey/obten%C3%A7%C3%A3o-da-pr%C3%B3tese-dent%C3%A1ria/como-limpar-as-pr%C3%B3teses-dent%C3%A1rias>. Acesso em: 19 dez. 2023.

CORRÊA, Maria Salete Nahás Pires, DISSENHA, Rosângela Maria Schmitt, WEFFORT, Soo Young Kim. **Saúde Bucal: gestante-bebê ao adolescente** [odontopediatria]. 3. ed. São Paulo: Santos Publicações, 2019. E-book. Disponível em: <https://plataforma.bvirtual.com.br>. Acesso em: 13 ago. 2023.

DAMANTE, Carla. **Doença periodontal pode causar problemas cardiovasculares**. 1. ed. Jornal da USP no ar. São Paulo, 2021. Disponível em: <https://jornal.usp.br/atualidades/doenca-periodontal-pode-causar-problemas-cardiovasculares/>. Acesso em: 05 dez. 2023.

GONÇALVES, Luiz Felipe Fernandes, DA SILVA, Domício Rosendo, ROBERTA FERRETI BONAN, Roberta Ferreti, CARLO, Hugo Lemes, BATISTA, André Ulisses Dantas. **Higienização de Próteses Totais e Parciais Removíveis**. Revista Brasileira de Ciências da Saúde, João Pessoa, v. 15, n. 1, p. 87-94, jun. 2011.

ORAL HEALTH FOUNDATION. **Diretrizes para cuidados com dentaduras**. Oral Health Foundation, better oral health for all. Rugby: Inglaterra, ago. 2018. Disponível em: <https://www.dentalhealth.org/denturecareguidelines>. Acesso em: 19 Dez. 2023.

ORALLE STUDIO DENTAL. **Qual a quantidade ideal de pasta de dente na**

escova? Oralle Studio Dental. Maringá, 29 abr. 2020 Disponível em: <https://oralle.com.br/uncategorized/qual-a-quantidade-ideal-de-pasta-de-dente-na-escova>. Acesso em: 5 Dez. 2023.

RAJWANI, Andrea Rani, HAWES, Sophia Nancy Diana, PARA Amanda, QUARANTA Alessandro, AQUILAR Julio C Rincon. Effectiveness of Manual Toothbrushing Techniques on Plaque and Gingivitis: A Systematic Review. **Oral health & preventive dentistry**, Mountain View, v. 18, p. 843-854, 2 out. 2020.

VIEIRA, Layla Jeovanna, CARVALHO, Thiago de Amorim. Efeitos do uso de diferentes dentifrícios com carvão ativado sobre as estruturas dentárias: revisão integrativa da literatura. **Research, Society and Development**, São Paulo, v. 11, n. 12, 2022.

CAPÍTULO 3

USO DO FIO DENTAL

Maria Eduarda Evangelista Santos

Wanessa Forner

Rafael Aiello Bomfim

Rafael Ferreira

Por que usar o fio dental?

- O fio dental é indispensável para a higienização completa dos dentes.
- Ele promove a limpeza profunda entre os dentes, durante a escovação a escova limpa com muita eficiência a superfície dos dentes, mas não é suficiente para garantir a limpeza entre eles, nos espaços entre um dente e outro é o fio dental que é responsável por limpar, removendo os restos de alimentos que ficam presos e se acumulam nestes espaços, podendo causar problemas de saúde bucal, como acúmulo de placa bacteriana e cáries.
- O fio dental age na prevenção de gengivite e doença periodontal, o uso do fio dental é indispensável para evitar a gengivite e outras doenças periodontais, os restos de alimentos que se acumulam na gengiva, abaixo da parte que conseguimos visualizar do dente, viram alimento para as bactérias que geram inflamações responsáveis por comprometer a saúde bucal.
- Quando usado de forma correta, o fio dental auxilia na

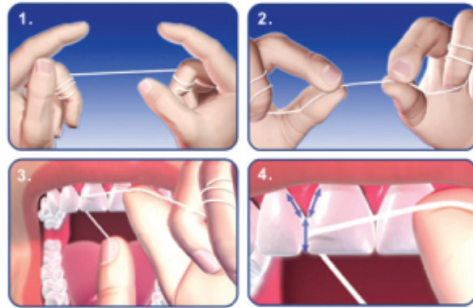
remoção do tecido inflamado que dá início à gengivite, por conta disso, você deve continuar usando o fio dental diariamente, mesmo se perceber algum sangramento.

- Auxilia na prevenção do mau hálito, já que a ação das bactérias nos restos de alimentos que ficam presos entre um dente e outro causa mau hálito.
- Tem ação na remoção da placa bacteriana, que é um acúmulo de bactérias e restos alimentares que se instalam nos dentes, a escova remove a placa que se forma na superfície dos dentes, mas para remover aquela que se forma entre os dentes e na parte inferior da gengiva é preciso usar o fio dental.

Como usar o fio dental:

- Enrole 40 centímetros do fio ao redor de cada dedo médio, deixando aproximadamente 10 centímetros entre os dedos.
- O polegar e o dedo indicador devem ser usados como pinça, deslizando o fio dental suavemente para cima e para baixo, abraçando os dentes em movimento de “C”.
- Passe cuidadosamente o fio ao redor da base de cada dente, ultrapassando a linha entre o dente e a gengiva, não force o fio contra a gengiva, pois ele pode cortar ou machucar a gengiva.
- Utilize uma parte nova do pedaço de fio dental para cada dente a ser limpo.
- Para remover o fio, use movimentos de trás para frente, retirando-o do meio dos dentes.

Imagem 1: Como usar o fio dental

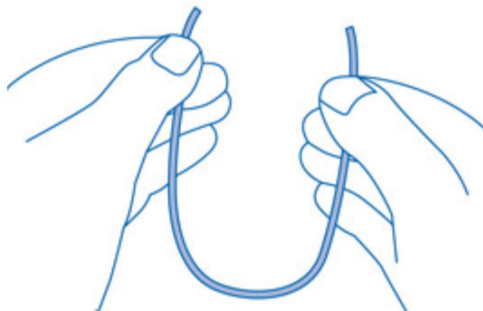


Fonte: Cruz, 2015.

Outra forma de usar o fio dental é utilizando o método do laço, que deve ser a primeira opção para crianças, adolescentes e pessoas com dificuldade motora, pois utilizando esse método você terá um maior controle do fio dental, não sendo necessário exercer força.

- Primeiro você irá pegar um pedaço de fio dental, aproximadamente 40 centímetros.

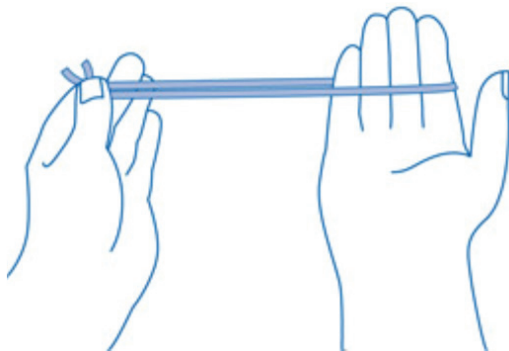
Imagem 2: Primeiro passo para passar o fio dental pelo método do laço



Fonte: Curaprox, 2023.

- Depois você irá juntar as pontas do fio e dar um nó, é necessário que o laço fique bem justo.

Imagem 3: Segundo passo para passar o fio dental pelo método do laço



Fonte: Curaprox, 2023.

- O fio dental deve ser posicionado no dedo polegar de uma mão e no dedo indicador da outra. Assim, você conseguirá controlar o fio dental de maneira segura e firme, sem causar danos à gengiva. O laço não deverá ser muito grande, pois se ele for muito grande, será difícil controlar o fio dental.

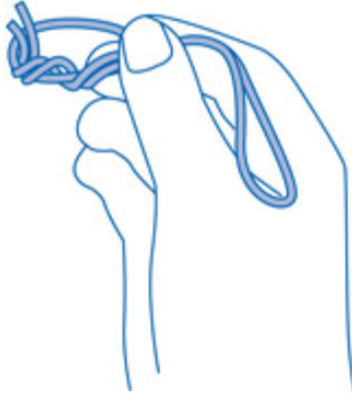
Imagem 4: Terceiro passo para passar o fio dental pelo método do laço



Fonte: Curaprox, 2023.

- Uma dica é fazer um nó duplo, passando as pontas do fio dental duas vezes pelo laço.

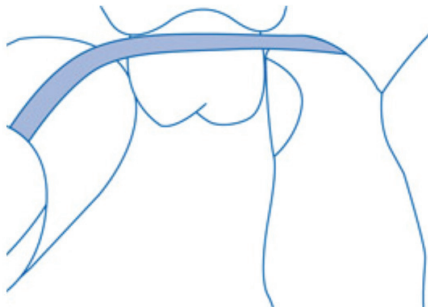
Imagem 5: Dica para o método do laço



Fonte: Curaprox, 2023.

- Agora é só guiar o fio dental entre um dente e outro com movimentos horizontais curtos. Usando o método do laço, não é necessário usar nenhuma força, o que reduz o risco do fio dental cortar a gengiva.

Imagem 6: Higienização



Fonte: Curaprox, 2023.

- Agora você irá posicionar o seu dedo polegar e o seu dedo indicador, fazendo com que o fio dental fique ao redor do dente. Nos dentes superiores os movimentos deverão ser de cima para baixo e nos dentes inferiores de baixo para cima, limpando a área entre um dente e outro.

Imagem 7: Higienização



Fonte: Curaprox, 2023.

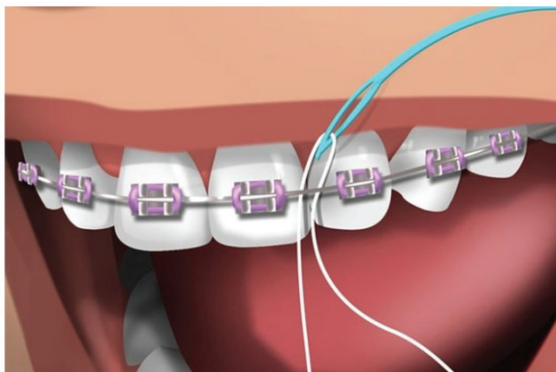
- A diferença entre o fio dental e a fita dental está no tamanho de cada um e, também, no formato, o fio dental possui uma forma mais cilíndrica, enquanto a fita dental é mais achatada.
- A diferença entre os dois faz com que cada um tenha a sua própria indicação:
- O fio dental é indicado normalmente para indivíduos que possuem os dentes mais juntos ou sobrepostos.
- Já a fita dental é geralmente recomendada para as pessoas que possuem os dentes mais separados e, por conta disso, acabam acumulando maior quantidade de alimentos nos espaços entre os dentes.

- Existem outras variações, como encerado ou não, fino, extra fino ou normal, além de possuir alguns com aroma e outros não, quanto a essas variações o fio dental ou a fita dental podem ser escolhidos conforme a preferência pessoal e conforto de cada paciente.

Se você usa aparelho fixo e sente dificuldade no momento de passar o fio dental, essas dicas podem te ajudar:

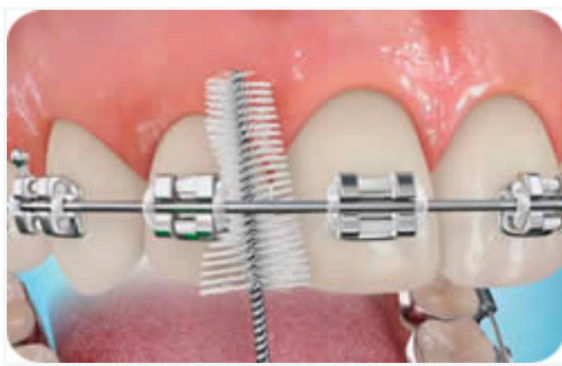
- Por mais complexo e demorado que seja utilizar o fio dental para limpar os dentes com aparelho fixo, é essencial para assegurar a limpeza adequada. O fio dental chega em estruturas que a escova não alcança perfeitamente, como as áreas mais inacessíveis dos dentes e gengivas. Se você usa aparelho fixo, é muito importante que passe o fio dental, no mínimo, uma vez ao dia.
- Os acessórios do aparelho podem dificultar a inserção do fio dental, por conta disso o uso do passador de fio facilita esse processo, você irá colocar o fio no passa agulha e inserir na região interproximal, região formada entre um dente e outro, até o sulco gengival com movimentos de vai e vem de forma suave.
- Ou se preferir você pode utilizar uma escova interdental para limpar essa região, ela deverá ter um tamanho compatível com os espaços que você possui entre um dente e outro.

Imagem 8: Uso do fio dental com auxílio do passa fio



Fonte: Hera odontologia integrada, 2021.

Imagem 9: Escova interproximal para higienização



Fonte: Instituto Mass odontologia, 2014.

Formas alternativas de fio dental:

Você sabia que existem os fios dentais alternativos caso você não possa comprar o fio dental na farmácia?

- Ráfia, que é fibra de palmeiras, normalmente usada para fabricação de sacos para transporte de frutas, você já deve ter visto sacos de batata ou de laranja, né? esse fio pode ser usado por você como um fio dental, você sabia?

Vamos para o passo a passo:

- Com um saco de batatas, por exemplo, você irá fazer uma grande quantidade de fio dental e os pedaços de fio que soltaram, já se apresentam do tamanho correto, sem precisar cortar.
- Você vai desfilar o saco, puxando os fios pelas pontas, que sairão facilmente, algumas partes precisam de pequenos cortes para puxar.
- Quando os fios estiverem todos soltos, vamos para a parte da limpeza e descontaminação, os fios deverão ficar de molho em água com hipoclorito (água sanitária), por um dia.

Imagem 10: Fios de ráfia usado como fio dental



Fonte: Redação doutíssima, 2014.

- Você pode usar como alternativa para o fio dental pequenas tiras de sacola plástica, só não esqueça de limpar antes de utilizar.
- A linha de costura também pode ser usada como fio dental, só é necessário limpar antes de utilizar.
- Para bebês, pré-escolares e pacientes com dificuldade motora, existem alguns métodos auxiliares, como a forquilha, quando o fio dental é colocado em um cabo, que são descartáveis e devem ser jogados no lixo após o seu uso.

Imagem 11: Fio dental com haste



Fonte: JRS digital, 2018.

REFERÊNCIAS

DA CRUZ, Danielle Sales Marques. **É importante usar o fio dental?** Clínica Allere: São Paulo, 26 Ago. 2015. Disponível em: <https://clinicaallere.com.br/e-importante-usar-o-fio-dental>. Acesso em: 5 Dez. 2023.

HERA ODONTOLOGIA INTEGRADA. **Má higiene x Aparelho ortodôntico**. Porto Alegre: Hera Odontologia Integrada, 2021. Disponível em: <https://www.heraodontologia.poa.br/ma-higiene-x-aparelho-ortodontico>. Acesso em: 5 Dez. 2023.

INSTITUTO MASS ODONTOLOGIA. **Como limpar o aparelho ortodôntico?** Curitiba: Instituto Mass Odontologia, 3 nov. 2014. Disponível em: <https://www.massodontologia.com.br/como-limpar-o-aparelho-ortodontico>. Acesso em: 5 Dez. 2023.

FORTÍSSIMA. **Você já ouviu falar no fio dental alternativo**. São Paulo: Redação Doutíssima, 24 Jan. 2014. Disponível em: <https://fortissima.com.br/2014/01/24/voce-ja-ouviu-falar-fio-dental-alternativo-42836>. Acesso em: 5 Dez. 2023.

JRS DIGITAL. **Descubra as vantagens do uso de flossers**. Porto Alegre: 11 jun. 2018. Disponível em: <https://jrs.digital/descubra-as-vantagens-do-uso-de-flossers/>. Acesso em: 3 Jul. 2024.

CURAPROX. **Como usar o fio dental corretamente**. São Caetano do Sul, 2023. Disponível em: <http://www.curaprox.com.br/index.php/temas/allInfo/11>. Acesso em: 7 Dez. 2023.

CAPÍTULO 4

LIMPEZA DA LÍNGUA

Maria Eduarda Evangelista Santos

Wanessa Forner

Rafael Aiello Bomfim

Rafael Ferreira

A higienização da língua é uma prática muitas vezes negligenciada, mas desempenha um papel crucial na manutenção da saúde bucal. Ao explorar a importância desse hábito, podemos compreender melhor as implicações para além da estética, abrangendo aspectos fisiológicos e prevenção de doenças.

Por que Higienizar a Língua?

- A língua é um terreno propício para a formação de saburra lingual.
- A saburra lingual é uma placa bacteriana esbranquiçada ou amarelada que se forma principalmente na parte posterior da língua. Ela é composta por células epiteliais descamadas da mucosa bucal, proteínas salivares e restos proteicos alimentares, que servirão de substrato para as bactérias anaeróbias proteolíticas gram-negativas presentes nesse ambiente. Ao final do metabolismo bacteriano, são produzidos compostos de odor ruim, que são gases derivados do enxofre chamados de compostos sulfurados voláteis (CSVs) que são os principais causadores do mau hálito.

Não higienizar a língua pode afetar minha saúde?

A falta de higiene da língua pode afetar, não somente a saúde bucal, mas a saúde geral de várias maneiras. A língua é uma superfície onde bactérias e resíduos alimentares podem se acumular, contribuindo para a formação da saburra lingual.

É importante citar que dentre as bactérias presentes na saburra lingual, estão algumas espécies que podem causar doenças sistêmicas. Não higienizar a língua pode contribuir para o desenvolvimento de doenças como gastrite (associada ao *Helicobacter pylori*) e endocardite bacteriana. Além disso, problemas como língua fissurada e perda da capacidade gustativa podem ser agravados, exigindo atenção especial à higiene bucal.

- Língua fissurada - Embora benigna, exige atenção para os cuidados com higiene bucal, especialmente com escovação da língua.
- Perda da capacidade gustativa em idosos (diminuição de papilas circunvaladas) exige maior atenção na escovação e limpeza da língua.

Problemas decorrentes da saburra

- Estética;
- Halitose;
- Interferências na capacidade gustativa;
- Pode ocasionar também a presença de outras doenças.

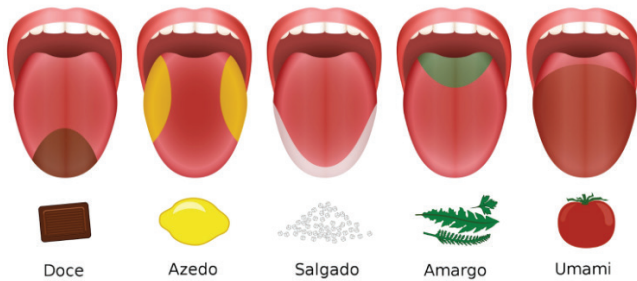
Como Higienizar a Língua?

A remoção eficaz da saburra é vital na prevenção de diversas

doenças. Apresentar raspadores e escovas como instrumentos adequados, juntamente com técnicas eficientes, é fundamental para garantir uma limpeza completa.

Além disso, é importante ressaltar que a língua possui diferentes regiões, cada uma contribuindo de maneira única para a percepção gustativa. Focar na limpeza completa de todas as áreas é crucial.

Imagem 1: Os cinco sabores básicos percebidos pelas diferentes regiões da língua.



Fonte: Google, 2013.

Instrumentos utilizados

Um vídeo demonstrativo irá elucidar métodos eficazes de higienização, utilizando raspadores e escovas de maneira adequada. Introduzir ferramentas alternativas pode ser útil para atender às preferências individuais.

Utilização de Raspadores Linguais:

Comece escolhendo um raspador de língua de boa qualidade, podendo ser uma escova ou instrumentos apropriados, preferencialmente feitos de materiais como aço inoxidável.

- Abra a boca e estenda a língua para fora o máximo possível.
- Coloque o raspador na parte de trás da língua, próximo à garganta.
- Com uma pressão suave, deslize o raspador para a frente em direção à ponta da língua.
- Evite movimentos bruscos para evitar irritação da língua.
- Repita o processo de raspagem de três a quatro vezes, cobrindo toda a extensão da língua.
- Após cada passagem, enxágue o raspador para remover as impurezas coletadas.

Imagem 2: Utilização de uma escova para higienizar a língua.



Fonte: Google, 2021.

Imagem 3: Utilização de um raspador de língua de cobre.



Fonte: Google, 2021.

Método Alternativo: utilizando uma colher

- Se não tiver um raspador disponível, uma colher de aço inoxidável pode ser uma alternativa eficaz.
- Estenda a língua da mesma forma, mas use o lado côncavo da colher para raspar suavemente a superfície da língua.
- Assim como no uso do raspador, faça movimentos controlados da parte de trás para a frente da língua.
- Regularmente, enxágue a colher para remover as partículas removidas durante o processo.

Imagem 4: utilização de uma colher como método alternativo para raspagem da língua.



Fonte: Google, 2020.

Ambos os métodos buscam remover suavemente a saburra lingual, e a escolha entre raspador e colher depende das preferências individuais. A consistência na higienização da língua é crucial para garantir benefícios duradouros para a saúde bucal e geral.

Monitorando a Higienização: Planner Mensal

Incentivar o uso de um planner mensal para marcar os dias de higienização da língua pode ajudar na conscientização pessoal. Observar a melhora na saúde bucal e no sabor dos alimentos ao longo do tempo proporciona um incentivo adicional.

Será disponibilizado um modelo de planner mensal universal para auxiliar na rotina diária de higienização da língua.

REFERÊNCIAS

GOOGLE IMAGENS. **Raspador de língua:** tipos, benefícios e como usar. Murilo Feijó/Andrey Popov. Redação Minha Vida, 2021. Disponível em: <https://www.minhavidacom.br/materias/materia-21784>. Acesso em: 4 jul. 2024.

GOOGLE IMAGENS. **Papilas gustativas.** Michele Alves. Info escola, 2013. Disponível em: <https://www.infoescola.com/paladar/papilas-gustativas/>. Acesso em: 5 dez. 2023.

GOOGLE IMAGENS. **Shutterstock.** Young woman cleaning tongue using spoon. Disponível em: <https://www.minhavidacom.br/materias/materia-21784> . Acesso em: 4 jul. 2024

GOOGLE IMAGENS. **Você sabe como higienizar a língua?** Santo André. Odonto Company, 2021. Disponível em: <https://doutorsantoandre.com.br/odontologia/2021/12/17/como-escovar-lingua>. Acesso em: 4 jul. 2024.

CAPÍTULO 5

ENXAGUANTES BUCAIS

Wanessa Forner
Maria Eduarda Evangelista Santos
Rafael Aiello Bomfim
Rafael Ferreira

O que são enxaguantes? São todos iguais?

Enxaguantes bucais são soluções aquosas ou alcoólicas destinadas a bochechos.

Eles podem ser formulados com diferentes princípios ativos, os quais determinam sua indicação, para controle das diferentes doenças ou alterações presentes na cavidade oral (cárie, erosão, inflamação gengival, halitose, etc).

Devem ser prescritos por cirurgiões-dentistas em casos específicos de acordo com as necessidades individuais de cada pessoa.

Enxaguantes Antissépticos

- Contém agentes antissépticos como clorexidina ou álcool.
- Eficazes na redução de bactérias e germes na cavidade bucal.
- Indicados para prevenção de gengivite e mau hálito.

Imagem 1: Enxaguante com clorexidina 0,06% marca periogard®.



Fonte: Google, 2024.

Enxaguantes Fluoretados

- Contêm flúor, fortalecendo o esmalte dentário.
- Auxiliam na prevenção de cáries.
- Podem ser encontrados em versões com ou sem álcool.

Imagem 2: Enxaguante com flúor marca Listerine®.



Fonte: Google, 2024.

Enxaguantes Antiplaca

- Desenvolvidos para combater a formação de placa bacteriana.
- Podem conter ingredientes como triclosan.
- Auxiliam na prevenção de problemas gengivais.

Imagem 3: Enxaguante marca Colgate®.



Fonte: Google, 2024.

Enxaguantes Naturais

- Livres de álcool e ingredientes artificiais.
- Baseados em ingredientes naturais como óleos essenciais.
- Promovem uma sensação de frescor sem o uso de produtos químicos agressivos.

Um vídeo demonstrativo sobre a correta utilização de enxaguantes será disponibilizado.

Passo a Passo: Utilização Adequada do Enxaguante Bucal

- Tipo de Enxaguante:

Utilize o tipo de enxaguante recomendado pelo seu dentista.

- Quantidade Adequada:

A quantidade recomendada é a de 15 mL ou a medida de uma colher de sopa.

Imagem 4: Colher de sopa ilustrando a medida de 15 mL.



Fonte: Google, 2024.

- Escovação:

Antes de usar o enxaguante, realize a escovação como de costume.

Obs.: A depender do tipo de enxaguante utilizado, deve-se aguardar 30 minutos para realização do bochecho.

- Despeje o Enxaguante:

Despeje a quantidade medida do enxaguante na tampa do recipiente ou utilize um copo apropriado, caso não haja uma tampa dosadora.

- Não Dilua:

Não dilua o enxaguante com água.

- Bochecho Vigoroso:

Incline a cabeça para trás levemente e bocheche o enxaguante pela boca de forma vigorosa, permitindo que o líquido alcance todas as áreas da cavidade bucal.

- Tempo de Bochecho:

Mantenha o enxaguante na boca pelo tempo recomendado, geralmente entre 30 segundos e 1 minuto. Isso permite que os ingredientes ativos ajam adequadamente.

- Movimento a Língua:

Durante o bochecho, movimente a língua suavemente para garantir que o enxaguante atinja também a parte superior e os lados da língua.

- Não Engula:

Não engula o enxaguante bucal. Ele pode conter ingredientes que não são destinados à ingestão.

- Eliminação:

Ao final do tempo recomendado, elimine o enxaguante bucal na pia. Evite usar água para enxaguar imediatamente após o bochecho, permitindo que os ingredientes ativos continuem a agir.

- Evite Comer ou Beber Logo Após:

Evite comer ou beber nos 30 minutos seguintes ao uso do enxaguante para garantir que os ingredientes permaneçam ativos na boca.

O uso de enxaguantes bucais não substitui a escovação e o uso

do fio dental.

- Cuidados e Limitações do Uso de Enxaguantes:

Existem algumas questões que devem ser consideradas:

- Toxicidade aguda - Refere-se à ingestão de grande quantidade, de uma só vez. Pode provocar, desde alterações gastrointestinais até morte, se o enxaguante for fluoretado ou com álcool.
- Toxicidade crônica - Relacionada à ingestão frequente de pequenas quantidades. Um exemplo é a fluorose dentária, com produtos fluoretados (se utilizados por crianças abaixo de 7 anos).

Efeitos adversos inerentes ao princípio ativo. A pigmentação e alteração de paladar são causadas pelo uso da clorexidina, por exemplo.

- Efeitos adversos de componentes inativos da formulação - Detergentes (aumento de incidência de aftas, em alguns pacientes), álcool (irritação local e deterioração de alguns materiais restauradores).

Possíveis reações alérgicas

- Mais frequentemente relacionadas aos flavorizantes.
- Alguns estudos têm alertado contra o uso de antimicrobianos por pessoas sem nenhum desequilíbrio na cavidade bucal, gerando alterações como a redução de bactérias produtoras de nitrito (importante para a saúde cardiovascular) e no pH salivar, Essas informações são controversas e devem ser interpretadas com cautela.

É importante observar que podem ocorrer problemas relacionados ao uso indiscriminado, incluindo toxicidade aguda, toxicidade crônica, efeitos adversos dos princípios ativos e componentes inativos, bem como reações alérgicas. Estudos indicam que o uso excessivo pode alterar a microbiota bucal, enfatizando a necessidade de equilíbrio na sua utilização.

Além disso, deve-se salientar que a consulta regular ao dentista é fundamental para avaliar a necessidade e eficácia desses produtos, personalizando sua utilização conforme a saúde bucal individual.

REFERÊNCIAS

COLGATE PRO. **Enxaguante bucal colgate periogard**. Colgate Pro, 2024. Disponível em: https://www.colgatepro.com.br/enxaguatorio-bucal-colgate-periogard-2l-refil_/p. Acesso em: 4 jul. 2024.

COLGATE PRO. **Enxaguante bucal colgate plax**. Colgate Pro, 2024. Disponível em: <https://www.colgatepro.com.br/enxaguante-bucal-colgate-plax-fresh-mint-/p>. Acesso em: 4 jul. 2024.

WEB LARANJA. **Equivalência em medidas culinárias**. Web Laranja, 2024. Disponível em: <https://www.weblaranja.com/cozinhando/br/equivalencia>. Acesso em: 4 jul. 2024.

LISTERINE. **Listerine cool mint refrescância intensa**. Listerine, 2023. Disponível em: <https://www.listerine.com.br/products/cuidado-essencial/listerine-cool-mint-refrescancia-intensa>. Acesso em: 4 jul. 2024.

CAPÍTULO 6

ORIENTAÇÕES SOBRE A DIETA

Giovana Soares Buzinaro

Rafael Ferreira

Rafael Aiello Bomfim

O Guia Alimentar para a População Brasileira, presente na Política Nacional de Alimentação e Nutrição, busca incentivar a alimentação adequada e saudável, com ações que divulguem os tipos de alimentos apropriados e a melhor forma de preparo para a realidade da pessoa (Brasil, 2014). Sabendo que os nutrientes são substâncias que fornecem energia e mantêm o funcionamento adequado do corpo, e estão presentes em todos os alimentos (em alguns mais e em outros menos), esta Política busca oferecer atenção nutricional desde a criança até o idoso, organizar, qualificar e deixar mais claro para as pessoas a importância de se alimentar bem.

A família brasileira recebe diariamente propagandas de alimentos ruins para a saúde (baixo valor nutricional), e na maior parte (60%) são alimentos como salgadinhos, refrigerantes, enlatados e cheio de açúcar (ultraprocessados) (Maia et al., 2017). Existe muita dificuldade em adequar quais os alimentos que devem ser consumidos para melhorar a saúde principalmente em adultos jovens das regiões Centro-Oeste, Sudeste e Sul do país (Gabe et al., 2020).

Guia Alimentar para a população Brasileira

- O que é? Um guia que ensina como você pode ter uma alimentação mais saudável dentro da sua realidade de vida.

- Objetivo: Oferecer algumas formas de manter uma alimentação saudável desde bebê até quando nos tornamos idosos criando uma rotina de alimentação saudável.

Você sabia



A proteção que o consumo de frutas, legumes e verduras oferece contra doenças do coração e certos tipos de câncer não é percebida em medicamentos que contêm os mesmos nutrientes individuais.

O que é alimentação saudável?

- Alimentação diz respeito à comer alimentos que contêm e fornecem os nutrientes, e da combinação e preparo desses alimentos entre si
- A alimentação saudável deve ser atribuída a um conjunto de alimentos ingeridos (dieta), e não a um alimento específico (como brócolis ou alface).
- O modo de comer e as dimensões culturais e sociais das práticas alimentares influenciam a saúde e o bem-estar.

Facilitadores para uma alimentação saudável:

- morar em bairros ou territórios onde há feiras e mercados que comercializam frutas, verduras e legumes com boa qualidade.
- acesso a ações de educação alimentar desenvolvidas nas escolas, postos de saúde, CRAS e outros locais que frequentamos.

Barreiras para uma alimentação saudável

- custo maior dos alimentos com mais nutrientes em relação aos que têm menos (ultraprocessados)
- necessidade de comer em locais (restaurantes, trabalho) onde não são oferecidas opções saudáveis de alimentação
- exposição intensa à propagandas de alimentos não saudáveis.

Para
refletir



Como é sua relação com a comida? Consegue identificar facilitadores para ter uma alimentação saudável? E as barreiras, consegue enxergar?

Qual a relação dos alimentos com a saúde bucal?

- Formação dos Dentes
 1. Ter poucos nutrientes no corpo (que conseguimos nos alimentando bem) pode gerar defeitos na forma dos dentes durante o seu período de formação e atraso no momento de atrasar o momento que ele aparece na boca, além de alterações nas glândulas salivares, que produzem a saliva.
- Prevenção de doenças
 1. Estudos mostram o papel protetor de certos alimentos da dieta sobre o câncer bucal, e o efeito de deficiências nutricionais e dietas inadequadas e sem nutrientes, além do cigarro e do álcool, no risco de desenvolver a doença.

2. A gengiva também sofre se a alimentação for ruim, já que deficiências nutricionais, como a de vitamina C, dificultam a resposta do corpo à infecções. O consumo de vegetais reduz a ocorrência de doença periodontal (sangramento e perda de osso na boca).

Engolir creme dental com flúor

- **Atenção às crianças:** engolir flúor em excesso, como por exemplo, creme dental com flúor, que as vezes as crianças fazem escondido, pode ser prejudicial no momento de formação dos dentes, causando uma alteração de manchas brancas chamada fluorose.

Imagem 1: Dentes permanentes com fluorose



Fonte: Dental Surya, 2023.

A dieta pode ser um fator que influencia em doenças nos dentes e na boca?

- Alimentos não saudáveis e as doenças da boca:
 1. Doenças como hipertensão e diabetes e as doenças bucais são

determinadas pelos mesmos fatores de risco, especialmente o alto consumo de alimentos ricos em açúcar.

2. Após o dente nascer, por um efeito local direto, os açúcares e ácidos da dieta podem causar cárie dentária e erosão dentária (uma condição que corrói o esmalte, a parte mais externa do dente), respectivamente.
3. A ingestão de Álcool aumenta cerca de nove vezes o risco de câncer da boca, e quando associado ao tabagismo esse risco torna-se 35 vezes maior.

As doenças da boca afetam a digestão do Alimento?

- Os alimentos são fonte de energia para o corpo humano. O processo se inicia com a mastigação, que prepara o alimento para uma boa recepção no estômago.
- Envolvidos nesses processos estão a saliva e diversos componentes dela que iniciam a digestão. Desta forma, a boca é extremamente importante para o corpo absorver os nutrientes que comemos.
- O desequilíbrio na boca, seja pelas doenças que afetam os dentes como a cárie e a erosão ou pelas doenças que afetam os tecidos gengivais, impacta todo o processo da digestão.
- Essas doenças podem gerar dor, dificuldade de mastigação, redução da quantidade de saliva e até mesmo alterar os componentes importantes para digestão dos alimentos.

O que é uma dieta Cariogênica?

A cárie está diretamente relacionada à introdução dos açúcares refinados na dieta da população, como glicose e frutose, mas

principalmente a sacarose, o açúcar mais presente na dieta familiar em quase todo o mundo.

No Brasil, cada indivíduo consome de 51 a 55kg de açúcar por ano, enquanto a média mundial por habitante corresponde a 21kg por ano. Portanto, uma dieta cariogênica é rica em açúcares. Eles estão intimamente relacionados com a multiplicação de bactérias, e funcionam como comida para elas, o que leva à destruição dos tecidos por meio de um processo químico complexo.

- Lembre-se: o açúcar não é necessário ao organismo humano, pois pertence ao grupo dos carboidratos simples e a energia fornecida por eles pode ser obtida por meio dos carboidratos complexos (amidos).

Como ter uma dieta não cariogênica

- Tenho que parar de comer açúcar?
 1. Evite a ingestão de bolos, biscoitos doces, sobremesas e doces. Coma-os menos que três vezes por semana;
 2. Evite refrigerantes e bebidas industrializadas todos os dias, porque eles favorecem cáries, sobrepeso e obesidade e não são nutritivos. Consumir apenas eventualmente, em ocasiões especiais;
 3. Se for consumir, ingira apenas uma porção do grupo dos Carboidratos Simples* por dia.
 4. Procure não adicionar açúcar ao café ou a outras bebidas;
 5. Sucos industrializados são ricos em açúcar. Consuma-os moderadamente, diluídos com água.
 6. Substitua iogurtes de sabor e bebidas industrializadas

derivados do leite, que contêm uma grande quantidade de açúcar, por iogurtes naturais.

7. Ingira alimentos naturais como frutas, grãos e vegetais, que possuem fatores protetores que atuam como agentes que impedem a cárie.
8. Alimentos fibrosos estimulam o fluxo salivar e, como parte de uma dieta saudável, contribuem para a saúde bucal.

Imagem 2: Percentual de macronutrientes a serem ingeridos em alimentação saudável.



Fonte: Canva, 2023.

O que é uma Dieta Erosiva?

O consumo frequente de alimentos sólidos e líquidos altamente ácidos, principalmente refrigerantes e sucos de frutas industrializados, tem sido o principal fator da dieta para o desenvolvimento da erosão. A erosão ou corrosão dentária é uma doença que não tem relação com bactérias, como a cárie dental.

A erosão promove a desmineralização da superfície do dente, levando à observação de dentes que perdem estrutura, com aparência de estarem quebrados na ponta.

Imagem 3: erosão dentária em dentes permanentes.



Fonte: Internet, 2023.

Normalmente é processo natural que pode ser observado ao longo da vida devido à exposição da estrutura dental por diversos anos, em pacientes mais idosos. Porém, atualmente é possível observar lesões erosivas presentes em pacientes jovens, classificadas assim como patológicas (doença).

Podem afetar essa destruição dos dentes alguns fatores como temperatura, forma e frequência de ingestão de alimentos específicos (bebidas e alimentos ácidos, como o limão puro espremido). Os hábitos de higiene e o uso de alguns medicamentos também podem influenciar no aparecimento dessas lesões.

Atenção especial

- Vegetarianos: Dietas que priorizam a ingestão de pelo menos duas vezes ao dia de frutos cítricos, como as veganas/vegetarianas, aumentam 37 vezes o risco de erosão dentária.
- Atletas de esportes de alto rendimento: acabam por ter uma dieta diferenciada, rica em carboidratos e com a ingestão de bebidas que apresentam baixo pH (gatorade).

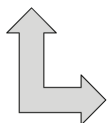
Como ter uma dieta não erosiva?

- Evitar o consumo de alimentos ácidos todos os dias: Coca-Cola, a Fanta, o Sprite, Guaraná, H₂OH, Gatorade, Cerveja, Cachaça, Vinho, Suco de laranja, limão, abacaxi e qualquer suco de caixinha, bebidas lácteas, achocolatados prontos e semelhantes.
- Utilizar escovas dentais manuais e cremes dentais que não prometem clarear os dentes.
- Não realizar escovações com muita força podem evitar a progressão da destruição dos dentes.
- Consumir alimentos ácidos gelados acarreta em menores perdas minerais. Já se comermos eles quentes (acima de 50°C), podem aumentar a perda de tecido dentário.

Evitando os danos da dieta erosiva

- Caso seja vegetariano ou consumo grande quantidade de bebidas ácidas: o uso de flúor, por meio de aplicações tópicas e de cremes dentais, diminui o desgaste dentário erosivo.
- Os alimentos ácidos, no momento em que são consumidos, geram um "desafio ácido" que alguns componentes da saliva demoram cerca de 2 horas para superar. Aguardar 2 horas após comer para só então realizar a escovação deve ser uma orientação para pessoas com alto risco de erosão e que já apresentem lesões de desgaste dental erosivo.
- Atenção: essa orientação pode proporcionar um maior risco à cárie em pacientes que consomem muito açúcar, pois a escovação após a alimentação é um fator prioritário para a prevenção da cárie dentária. É importante que o dentista

avaliar os hábitos, alimentos que come e a forma de higiene da boca do paciente, evitando complicações.



ATIVIDADE PRÁTICA

Vamos entender como está sua alimentação e seus hábitos de higiene? Realize os passos para compreender sua alimentação e saúde bucal.

- Realizar um diário Alimentar

A confecção de um diário alimentar particular de 3 a 4 dias descrevendo horários e hábitos da dieta pode ser fundamental para o cirurgião dentista abordar uma nova maneira de consumo ou diminuição da frequência de contato com alimentos nocivos.

- Hábitos de higiene oral

Qual a frequência de escovação que você tem no seu dia? O uso do fio dental está presente diariamente na sua rotina? Você consulta seu dentista todos os anos?

- Visitas ao dentista

O monitoramento do desenvolvimento das lesões deve ser feito idealmente a cada 4 meses. Procure o dentista mais próximo da sua casa pela plataforma "Onde ser atendido". É só clicar no link e inserir o endereço da sua casa na barra de procura e a Unidade de Saúde responsável pelo seu território será indicada. <https://campograndems.labinovaapsfiocruz.com.br/osa/>

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia Alimentar para a População Brasileira**. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

CARVALHO, R. K. D. H. C. et al. A influência da dieta na erosão dental: revisão de literatura. **Brazilian Journal of Health Review**. Curitiba, v. 4, n. 3, p. 13424-13432, 2021. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/31567/pdf>. Acesso em: 20 dez. 2023.

FOOD AND AGRICULTURE ORGANIZATION OF THE UNITED NATIONS (FAO). **Developing Food-Based Dietary Guidelines: a manual from English-speaking Caribbean**. Roma: FAO, 2007.

FREIRE, M. C. M. et al. Guias alimentares para a população brasileira: implicações para a Política Nacional de Saúde Bucal. **Cadernos de Saúde Pública**, Brasília, v. 28, supl., p. s20-s29, 2012. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0102-311X2012001300004>. Acesso em: 19 dez. 2023.

SANTIAGO, F.; WAYME RODRIGUES, T. W.; DE FREITAS, D. V. P. A influência da dieta no desgaste dentário erosivo: revisão de literatura. **Revista Saúde Multidisciplinar**. Mineiros, v. 9, n. 1, 2021. Disponível em: <http://revistas.famp.edu.br/revistasaudemultidisciplinar/article/view/169>. Acesso em: 20 dez. 2023.

CAPÍTULO 7

LESÕES BUCAIS E CÂNCER DE BOCA

Hazelelponi Naumann Cerqueira Leite

Rafael Ferreira

Rafael Aiello Bomfim

Daniela Moraes Antunes

O que são lesões bucais?

São lesões ou feridas que acometem a boca e parte da garganta. Podem acometer: Lábios; Gengiva; Bochechas; Céu da boca (palato); Língua (principalmente bordas); Assoalho da boca (região embaixo da língua); Amígdala e Glândulas salivares (MacComb; Fletcher; Healey, 1967; Rapoport et al., 1989; Brasil, 2002; Lemos et al., 2013)

O que causa o câncer de boca?

Até o momento, não se tem conhecimento preciso dos agentes causadores do câncer de boca. Porém, sabe-se de alguns fatores de risco, como:

- Uso frequente de substâncias químicas, como cigarro (tabaco), cigarro eletrônico, bebidas alcoólicas;
- Fatores genéticos;
- Falta de higiene bucal;
- Dieta alimentar rica e frequente de alimentos gordurosos, pobres de proteína, vitaminas (principalmente vitamina C) e sais minerais;

- Exposição frequente ao sol, sem uso de protetor solar.;
- Uso de próteses dentárias mal ajustadas;
- HPV: Papilomavírus Humano (câncer de garganta).
- (Brasil, 2002; Mariz et al., 2021; Lemos et al., 2013).

Como diminuir o risco?

- Evite ou reduza o consumo de fumo e de álcool;
- Os fatores de risco mais conhecidos incluem qualquer forma de uso de tabaco e consumo de álcool, com um risco 30 vezes maior comparado com pessoas que não fumam e não bebem (INCA, 2020).
- Mantenha uma boa higiene bucal;
- Usar próteses bem adaptadas e sem machucar a boca;
- Proteger os lábios e pele contra raios solares, usando filtro solar e chapéu de aba larga;
- Use preservativo, inclusive para o sexo oral;
- Vacine-se contra HPV;
- Tenha uma dieta saudável rica em frutas, verduras e legumes;
- Visite o dentista regularmente

Como perceber um câncer de boca?

O câncer de boca por muitas vezes não tem sintomatologia (dor), sendo assim é importante se atentar a alguns sinais que podem apontar a possibilidade de um câncer de boca como:

- Feridas na boca ou no lábio que não cicatrizam por mais de 15 dias;
- Caroços (nódulos), inchaços, áreas de dormência;
- Sangramentos frequente na língua, gengiva, céu da boca, bochechas sem causa conhecida;
- Dor na garganta e/ou rouquidão que não melhora;
- Manchas esbranquiçadas, avermelhadas ou escuras dentro da boca ou do lábio.
- Nas fases mais evoluídas, o câncer de boca provoca mau hálito, dificuldade em falar e engolir, caroço no pescoço e perda de peso.

(Brasil, 2002; Lemos *et al.*, 2013)

É possível descobrir o câncer de boca no início?

Sim. através do exame de rotina com um profissional de saúde (médicos e cirurgiões-dentistas).

Para adiantar o diagnóstico é recomendado realizar o autoexame de boca pelo menos 1 vez por mês. Você mesmo pode encontrar alguma alteração na sua boca. É uma técnica simples que a própria pessoa utiliza para conhecer a estrutura normal da boca e, assim, identificar possíveis anormalidades, como mudanças na aparência dos lábios e da parte interna da boca, regiões inchadas, áreas dormentes, regiões endurecidas, caroços e feridas e dentes amolecidos ou quebrados.

Para a realização do autoexame são necessários um espelho e um ambiente bem iluminado.

Técnica

- Lave bem a boca e remova as próteses dentárias, se for o caso.
- De frente para o espelho, observe a pele do rosto e do pescoço. Veja se encontra algum sinal que não tenha notado antes. Toque suavemente, com a ponta dos dedos, todo o rosto.
- Puxe com os dedos o lábio inferior para baixo, expondo a sua parte interna (mucosa). Em seguida, palpe todo o lábio. Puxe o lábio superior para cima e repita a palpação.
- Com a ponta de um dedo indicador, afaste a bochecha para examinar a parte interna da mesma. Faça isso nos dois lados.
- Com a ponta de um dedo indicador, percorra toda a gengiva superior e inferior.
- Introduza o dedo indicador por baixo da língua e o polegar da mesma mão por baixo do queixo e procure palpar todo o soalho da boca.
- Incline a cabeça para trás, e abrindo a boca o máximo possível examine atentamente o céu da boca. Palpe com um dedo indicador todo o céu da boca, em seguida diga ÁÁÁÁ... e observe o fundo da garganta.
- Ponha a língua para fora e observe a sua parte de cima. Repita a observação com a língua levantada até o céu da boca. Em seguida, puxando a língua para a esquerda, observe o lado direito da mesma. Repita o procedimento para o lado esquerdo, puxando a língua para a direita.

- Estique a língua para fora, segurando-a com um pedaço de gaze ou pano, e palpe em toda a sua extensão com os dedos indicador e polegar da outra mão.
- Examine o pescoço. Compare os lados direito e esquerdo e veja se há diferença entre eles. Depois, palpe o lado esquerdo do pescoço com a mão direita. Repita o procedimento para o lado direito, palpando-o com a mão esquerda. Veja se existem caroços ou áreas endurecidas.
- Finalmente, introduza um dos polegares por debaixo do queixo e palpe suavemente todo o seu contorno inferior

Onde procurar se encontrar alguma alteração?

Se perceber algo diferente, procure um dentista na Unidade Básica de Saúde mais próxima da sua residência.

Vale ressaltar que o autoexame não substitui o exame clínico realizado por profissional de saúde treinado. Mesmo que não identifique nenhuma alteração, é importante a consulta regular ao dentista para exame clínico da boca. Pessoas com mais de 40 anos que fumam e bebem com frequência, devem estar mais atentas a essas consultas rotineiras, pelo menos uma vez ao ano (Brasil, 2002).

O que o dentista da Unidade Básica de saúde vai fazer?

Na consulta na Unidade Básica de Saúde, o dentista investiga à fundo a história e avalia o caso, se necessário pode solicitar exames complementares e indicar um exame histopatológico (biópsia), que pode ser realizado pelo próprio cirurgião-dentista ou solicitado para realização no Centro de Especialidades Odontológicas (CEO) (Silverman; Eversole; Truelove, 2004; Brasil, 2004; Brasil, 2008; Neville et al., 2016).

A biópsia é um exame que coletada através de um pequeno procedimento cirúrgico, sob anestesia local, removendo parte da lesão ou totalmente a lesão, e envia para o laboratório realizar a análise microscópica (histopatológico) (Braga, 2003; Brasil, 2008).

Após avaliação do resultado dos exames (laudos), caso seja confirmado o câncer, será realizado o encaminhamento para tratamento no serviço oncológico em hospitais habilitados, como Centro de Assistência de Alta Complexidade em Oncologia (CACON) ou Unidade de Assistência de Alta Complexidade em Oncologia (UNACON) que tenham o serviço de cabeça e pescoço, com radioterapia e suporte tecnológico para realizar o tratamento e acompanhamento. Esse serviço conta com uma estrutura ambulatorial e de internação, com terapia intensiva, hemoterapia e suporte multiprofissional e de laboratório (Brasil, 2015).

O cirurgião-dentista da Unidade de Saúde também é responsável pela avaliação odontológica, adequação do meio bucal, a serem realizados antes, durante e após o tratamento oncológico (Brasil, 2018). Caso o paciente necessite de cuidado paliativo, quando não existe mais possibilidade de cura da doença, o paciente também terá assistência da Atenção Primária de Saúde através do atendimento domiciliar (Brasil, 2015).

O câncer de boca tem cura?

Sim. Quanto mais rápido for o diagnóstico, maior a chance de cura, e menos chance de sequelas pelo tratamento, e melhor será a qualidade de vida. (Brasil, 2002).

O tratamento do câncer de boca é através de cirurgia, radioterapia e quimioterapia, utilizadas isoladamente ou de forma combinada de acordo com a escolha da equipe multiprofissional, dependendo

do estágio e da localização do tumor (Genden et al., 2010; Huang; O'sullivan, 2013; Larizadeh; Shabani, 2012).

Por que realizar acompanhamento odontológico antes e durante o tratamento oncológico?

O intuito do tratamento odontológico antes do tratamento oncológico é eliminar ou minimizar possíveis fontes de infecção local que poderiam causar repercussão sistêmica durante e após o tratamento do câncer (Joshi, 2010). O dentista vai propor o tratamento adequado através da avaliação odontológica, remoção de fontes de trauma dentro da boca, como próteses mal ajustadas, aparelhos ortodônticos, restaurações deficientes, dentição traumática e cálculos dentários (Elad, et al., 2015).

O tratamento oncológico pode apresentar efeitos colaterais na cavidade oral, como redução do fluxo salivar, alteração no paladar, limitação de abertura de boca, dificuldade de engolir alimentos, mucosite (inflamação dentro da boca), periodontites, candidíase, cáries de radiação e osteorradionecrose. Todas estas implicam em considerável desconforto e perda da qualidade de vida. (Brasil, 2008; Silva, 2009; Johnson et al., 2010; Wong, 2014; King et al., 2014; Elad et al., 2015; Ribeiro et al., 2018).

Deve-se ter acompanhamento após o tratamento oncológico?

Sim, ao terminar o tratamento oncológico, o paciente precisa do acompanhamento regular com o dentista para manutenção da saúde bucal através da prevenção de infecções oportunistas (principalmente em pacientes que realizaram quimioterapia e transplante de medula óssea), diagnóstico e tratamento de efeitos colaterais tardios, como cárie de radiação, xerostomia, dentre outros (Gusmão, 2022).

REFERÊNCIAS

BRAGA, A. M. C. **Estudo da Biópsia por agulha cortante no diagnóstico histopatológico de lesões bucais**. Dissertação (Mestrado em Odontologia). Curitiba: Universidade do Paraná, 2003.

BRASIL, Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Portaria n. 516, 17 de junho de 2015. **Aprova as Diretrizes Diagnósticas e Terapêuticas do Câncer de Cabeça e Pescoço**. Diário Oficial da União: seção 1, Brasília, DF, ano 152, n. 114, p. 61, 18 jun. 2015.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Assistência à Saúde. Instituto Nacional de Câncer - INCA, **Falando Sobre Câncer da Boca**. – Rio de Janeiro: INCA, 2002.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Diretrizes da Política Nacional de Saúde Bucal** [Internet]. Brasília: Ministério da Saúde, 2004.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Manual de especialidades em saúde bucal** / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – Brasília: Ministério da Saúde, 2008.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **A saúde bucal no Sistema Único de Saúde**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2018. 350 p.

ELAD, S. et al. **Basic oral care for hematology–oncology patients and hematopoietic stem cell transplantation recipients**: a position paper from the joint task force of the Multinational association of Supportive Care 68 in Cancer/ International Society of Oral Oncology (MASCC/ISOO) and the European Society for Blood and Marrow Transplantation (EBMT). *Supportive Care in Cancer*, Berlin, v. 23, n. 1, p. 223–236, jan. 2015.

GENDEN, E. M. et al. **Contemporary management of cancer of the oral cavity**. *European Archives of Otorhinolaryngology*, Heidelberg, v. 267, n. 7, p. 1001-1017, July 2010. DOI 10.1007/s00405-010-1206-2.

GUSMÃO, T. P. D. L. et al. **Assistência odontológica para pacientes com doenças crônicas não transmissíveis: câncer** [recurso eletrônico]— São Luís: EDUFMA, 2022. Disponível em: <https://ares.unasus.gov.br/acervo/bitstream/ARES/27069/1/ASSIST%C3%8ANCIA%20ODONTOL%C3%93GICA%20PARA%20PACIENTES%20COM%20DOEN%C3%87AS%20CR%C3%94NICAS%20N%C3%83O%20TRANSMISS%C3%8DVEIS-%20C%C3%82NCER%20.pdf>. Acesso em: 4 jul. 2024.

HUANG, S-H.; O’SULLIVAN, B. Oral cancer: current role of radiotherapy and chemotherapy. **Medicina Oral, Patologia Oral y Cirugia Bucal**, Valencia, v. 18, n. 2, p. 233-240, Mar. 2013. DOI 10.4317/medoral.18772.

INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER. José Alencar Gomes da Silva. **Estimativa 2020: incidência de câncer no Brasil** / Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gwomes da Silva. – Rio de Janeiro: INCA, 2020.

JOHNSON, J., et al. **Trismus in head and neck cancer patients in Sweden: incidence and risk factors**. *Medical Science Monitor*, Warsaw, v. 16, n. 6, p. 278 – 282, jun. 2010.

JOSHI, V. K. Dental treatment planning and management for the mouth cancer patient. **Oral Oncology**, Oxford, v. 46, n. 6, p. 475-479, jun. 2010.

KING, S. N. et al. Pathophysiology of radiation-induced dysphagia in head and neck cancer. **Dysphagia**, Nova Iorque, v. 31, n. 3, p. 339– 351, jun. 2016.

LARIZADEH, M. H.; SHABANI, M. Survival following non surgical treatments for oral cancer: a single institutional result. **Asian Pacific Journal of Cancer Prevention**, Bangkok, v. 13, n. 8, p. 4133-4136, 2012. DOI 10.7314/APJCP.2012.13.8.4133.

LEMONS JUNIOR, C. A. et al. Câncer de boca baseado em evidências científicas. **Rev. Assoc. Paul. Cir. Dent**, São Paulo, v. 67, n. 3, p. 178-186, 2013.

MACCOMB W. S.; FLETCHER G. H; HEALEY JUNIOR J. E. Intra-oral cavity. In: MacCOMB WS, FLETCHER GH (eds.). **Cancer of the Head and Neck**. Baltimore. Texas. Williams & Wilkins, 1967, pp: 89-151.

MARIZ, Bruno A. L. A et al. Global prevalence of human papillomavirus-driven

oropharyngeal squamous cell carcinoma following the ASCO guidelines: A systematic review and meta-analysis. **Critical Reviews in Oncology/Hematology**, [s.l.], v. 156, p. 103-116, 2020.

NEVILLE, B. et al. **Patologia oral e maxilofacial**. 4. ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2016.

NEVILLE, B.; DAMM, D.; ALLEN C. **Oral and Maxilofacial Pathology**. Saunders Co., Philadelphia, 1995.

RAPOPORT, A.; KOWALSKI, L. P. **O diagnóstico clínico em cabeça e pescoço**. In: BRANDÃO, LG & FERRAZ, AR. Cirurgia de cabeça e pescoço. São Paulo: Livraria Roca Ltda., v. I, 1989. p. 5-9

RIBEIRO, G. H., et al. **Osteonecrosis of the jaws: a review and update in etiology and treatment**. Brazilian Journal of Otorhinolaryngology, São Paulo, v. 84, n. 1, p. 102-108, jun. 2017.

SILVA, A. R. S., et al. **Patterns of demineralization and dentin reactions in radioation-related caries**. Caries Research, Basel, v. 43, n. 1, p. 43-49, jan. 2009.

SILVERMAN, S.; EVERSOLE, L.; TRUELOVE, E. L. **Fundamentos de medicina oral**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2004.

WONG, H. M. **Oral complications and management strategies for patients undergoing cancer therapy**. The Scientific World Journal, Nova Iorque, v. 2014, ID 581795, p. 1-14, 2014.

CAPÍTULO 8

DOR OROFACIAL

Rebeca Nass Durks
Rafael Ferreira
Rafael Aiello Bomfim

O que é a dor orofacial?

Dor orofacial são dores localizadas na boca ou no rosto (pele, vasos sanguíneos, nervos, músculos e ossos). Essa dor pode estar localizada na região da cabeça e/ou pescoço e pode estar associada a dores de cabeça e outras doenças.

A dor facial pode ter origem nos dentes (cárie, gengivite, periodontite, inflamação da polpa e entre outros), dores de cabeça, doenças do sistema nervoso, dores nos músculos ou ossos, dores de origem psicológica, câncer, infecções e doenças imunológicas.

Dentre as causas das dores faciais, os problemas nos dentes são os principais, seguido pela Disfunção Temporomandibular (DTM). De acordo com a Academia Americana de Dor Orofacial, a DTM é um conjunto de dores ou alterações que afetam os músculos da mastigação, a articulação temporomandibular (ATM) e as estruturas associadas.

A Articulação Temporomandibular é a articulação (“junta”), localizada logo à frente do ouvido e ela é responsável pelos movimentos de abertura e fechamento da boca, mastigação, e outros movimentos envolvendo a mandíbula, que é o osso responsável por movimentar a boca. Assim, a DTM causa dificuldade para mastigar, para falar e pode causar dificuldade para relaxar levando a insônia.

Em relação aos problemas nos dentes, as dores são mais específicas, geralmente são sentidas no dente ou em regiões próximas ao dente. As causas mais comuns das dores de dente são a cárie, a doença periodontal (afeta gengiva e osso principalmente), feridas na gengiva (abscessos dentários), inflamação da polpa (canal) do dente e hipersensibilidade dentinária (dente sensível a alimentos quentes, frios, doces e entre outras causas).

Quais os sintomas?

Os sintomas mais comuns são:

- Dores no rosto.
- Dores na Articulação Temporomandibular (ATM), localizada à frente do ouvido.
- Dores nos músculos da mastigação (na região da bochecha e/ou acima do ouvido).
- Dores na cabeça.
- Zumbido (chiado).
- Dores de ouvido.
- Barulhos na ATM ao abrir e/ou fechar a boca.
- Dificuldade para mastigar alimentos.
- Dificuldade para abrir e/ou fechar a boca.
- Dentes com aparência de gastos na parte do dente onde mastiga, na parte mais alta do dente.
- Sensação de que os dentes estão moles.

Causas:

As causas da DTM são multifatoriais, ou seja, há vários motivos que causam lesões na articulação próxima do ouvido. Dentre elas, temos:

- Trauma: representado por um ferimento no corpo, que pode ser causado por um soco ou um tombo atingindo a região do rosto.
- Trauma por manias inconscientes e involuntárias: lesão causada por hábitos repetitivos, como bruxismo, apertar os dentes durante o dia sem perceber e roer unhas ou objetos.
- Fatores psicológicos: ansiedade, depressão, estresse e etc. Esses fatores podem levar a pessoa a apertar os dentes devido à preocupação.
- Doenças: doenças que afetam o corpo inteiro como as doenças degenerativas (Alzheimer, Parkinson osteoporose e etc.), endócrinas (diabetes, hipertireoidismo, hipotireoidismo e etc.), infecciosas, neurológicas (doenças que afetam o sistema nervoso, o cérebro e etc.), vasculares e reumatológicas (doenças que causam dor nas articulações, ossos os músculos).
- Bruxismo: é uma alteração em que a pessoa aperta, desliza ou bate os dentes, principalmente durante o sono, mas também pode ocorrer durante o dia. Ocorre de forma involuntária, ou seja, a pessoa não percebe que está fazendo essa ação. Pode deixar os dentes gastos e pode causar a sensação de que os dentes estão moles. Além disso, o indivíduo pode reclamar de dores nos músculos ou dores de cabeça ao acordar ou durante o dia.

Como tratar?

O tratamento da DTM é multidisciplinar, ou seja, vários profissionais de áreas diferentes participam do tratamento. Alguns dos profissionais que atuam no tratamento são: dentista, fisioterapeuta, médico e psicólogo. O objetivo do tratamento é controlar a dor e reeducar a mordida correta do paciente.

Dentre as opções de tratamento, temos:

- Produção de placas de mordida, usadas para aliviar o bruxismo.
- Evitar alimentos muito duros, preferindo alimentos mais macios.
- Compressas quentes ou frias nas áreas de dor.
- Evitar movimentos extremos com a mandíbula (osso da parte inferior da boca) como bocejar, mascar chiclete e hábitos repetitivos como roer objetos e as unhas.
- Acompanhamento com psicólogo para aliviar o estresse e a ansiedade, e para ensinar sobre novos hábitos que podem melhorar os sintomas.
- Realizar massagens e exercícios para aliviar a dor, como:
 1. Abrir e fechar a boca: com a postura reta, coloque a língua no céu da boca e tente abrir a boca com a língua na mesma posição, mantenha a respiração lenta por alguns segundos e expire logo depois, depois feche a boca. Se não sentir dor, repita 10 vezes.
 2. Massagem: usar a ponta dos dois dedos, o anelar

e médio, em movimentos circulares, abrindo e fechando a boca devagar. Repita os movimentos até 3 vezes por dia.

- Praticar alguns hábitos antes de dormir para ter um sono melhor, evitando a insônia. Essas ações são chamadas de Higiene do Sono e são elas:
 3. Procure deitar para dormir à noite sempre no mesmo horário.
 4. Evite alimentação “pesada” e bebidas estimulantes (chá preto, café, refrigerante, chimarrão e tereré) a noite.
 5. Busque manter seu quarto o mais confortável e arrumado possível.
 6. Evite assistir televisão na cama, e evite ficar no celular, pelo menos uma hora antes de dormir.
 7. Faça alguma atividade física durante o dia, pelo menos 6 horas antes do horário de dormir.

Em casos de dor persistente, no qual os tratamentos acima não melhoram a dor, pode ser recomendado o tratamento com cirurgia.

Realizar esses hábitos mostrados acima podem melhorar a dor e desconforto que você sente, busque colocar essas ações em prática!

Em caso de dor orofacial, o que fazer?

Se você perceber algum dos sintomas mostrados acima, é recomendado que procure atendimento odontológico na UBS (Unidade Básica de Saúde- “posto de saúde”) mais próxima, onde os profissionais encaminharão seu tratamento para o CEO (Centros de Especialidades Odontológicas).

REFERÊNCIAS

CARRARA, Simone Vieira; CONTI, Paulo César Rodrigues; BARBOSA, Juliana Stuginski. Termo do 1º consenso em disfunção temporomandibular e dor orofacial. **Dental Press Journal of Orthodontics**, Maringá, v. 15, p. 114-120, 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/dpjo/a/V9J3DLQChRwsMCv-QVTKh9mC/?format=html&lang=pt#>. Acesso em: 20 jun. 2024.

DE SIQUEIRA, José Tadeu Tesseroli; TEIXEIRA, Manoel Jacobsen. **Dores orofaciais: diagnóstico e tratamento**. Porto Alegre: Artmed Editora, 2009. Disponível em: <https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=xCvusuJ8inoC&oi=fnd&pg=PA7&dq=dor+orofacial&ots=xtX-sGWi1wN&sig=h7tOPHiLXRcMuX-DS7Yb-VipEtQ#v=onepage&q=dor%20orofacial&f=true>. Acesso em: 20 jun. 2024.

LOPES PEDRO DA SILVA, Pâmela; LEMOS, George; FORTE, Franklin; BATISTA, André Ulisses Dantas. Capítulo 23: **Tratamento da Dor Orofacial (DOF) e Disfunção Temporomandibular (DTM)**. In: Edson Hilan Gomes de Lucena; Yuri Wanderley Cavalcanti. (Org.). *Cuidados em Saúde Bucal no Sistema Único de Saúde*. 1ed. João Pessoa: Editora UFPB, 2021, v., p. 259-271.

NUNES, Alexander Contriciani et al. Dor orofacial. **Revista Odontológica de Araçatuba**, Araçatuba, p. 61-66, 2012. Disponível em: <https://repositorio.unesp.br/bitstream/handle/11449/133221/ISSN1677-6704-2012-33-01-61-66.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 20 jun. 2024.

WATANABE, Silvio Kiyoshi. Diagnóstico da Disfunção Temporomandibular / Diagnosis of Temporomandibular Disorders. **Revista Ciências em Saúde, São José dos Campos**, v. 4, n. 1, p. 2-6, 11. Disponível em: https://portalrscs.hcitajuba.org.br/index.php/rcsfmit_zero/article/view/530/345. Acesso em: 20 jun. 2024.

CAPÍTULO 9

HÁBITOS RUINS QUE PREJUDICAM A SAÚDE BUCAL

Rafael Ferreira

Maria Eduarda Evangelista Santos

Wanessa Forner

Rafael Aiello Bomfim

Além dos cuidados com a limpeza dos dentes e também com a alimentação temos que prestar atenção com outros cuidados que estão presentes em nossa vida. Nesse sentido, alguns hábitos nossos podem ser extremamente prejudiciais para a nossa saúde bucal. Agora, iremos falar um pouquinho em formato de perguntas e respostas sobre outros aspectos importantes para obtermos saúde bucal.

“Beber a minha cervejinha pode prejudicar a saúde da minha boca?”

A resposta é: depende. A cerveja possui álcool, que é um produto que pode prejudicar a saúde bucal e do nosso corpo, como um todo. Mas, o que vai depender se vai prejudicar a nossa saúde é a quantidade e a frequência. Ou seja, a quantidade (de latinhas) e a frequência (se é uma vez por semana ou todos os dias).

“Mas, se eu beber só aos finais de semana, tem problema?”

Não existe uma quantia segura ou adequada para o consumo de bebidas alcóolicas. O que é importante é notarmos sobre a quantidade (doses, latinhas, copos) e o tipo de produto. Além disso, o tipo a forma de apresentação da bebida (como se é cerveja, cachaça, vinho ou whisky,

dentre outras) também influenciam sobre os danos gerados para a nossa saúde. Quando temos as bebidas destiladas (como a cachaça, vinho, whisky), apresentam maior quantidade de álcool por porção e, nesse sentido, os danos, como gerar lesões nos dentes e gengiva são maiores.

“Doutor, eu não bebo, mas não consigo largar do cigarro. Isso pode prejudicar a saúde dos meus dentes?”

Assim como com as bebidas alcoólicas, quanto menos consumo de qualquer forma de fumo é melhor. Os estudos demonstram que, para a manutenção da saúde bucal, a ausência de fumar é o melhor caminho. Procure ajuda e orientação dentro das Unidades Básicas da Saúde da Família (UBSF) que podem apresentar programas e medicações que podem auxiliar na redução e eliminação do hábito de fumar.

“Doutor, como o cigarro pode prejudicar a saúde dos meus dentes?”

O cigarro leva a pigmentação dos dentes, deixando uma imagem de dentes sujos, mas o seu maior problema é com a saúde da gengiva. Além do calor da fumaça do cigarro, os produtos químicos que o compõem (como a nicotina) acabam aumentando a inflamação na gengiva que podem favorecer uma doença chamada periodontite em que vai perdendo a sustentação do dente e sua evolução leva a perda do dente.

“Doutor, mas usar então o cigarro de palha com fumo é mais seguro por ser mais natural?”

Não existe uma modalidade de fumo mais segura que a outra. Além do mais, o “paiero” tem também o problema do calor presente na fumaça do cigarro, bem como também a ausência de filtro (presente no cigarro convencional), levando também aos danos ocasionados pela nicotina e de outras substâncias tóxicas. A mesma coisa serve para o

fumo mascado que também é muito prejudicial para a nossa saúde.

“Ah Doutor... minha filha está usando aquele narguilé. Esse negócio é mais seguro que o cigarro convencional?”

A resposta é não! O uso do narguilé é tão (e mais) prejudicial que o cigarro convencional. O seu uso está relacionado com diversos problemas bucais e também com o aparecimento de problemas em outras partes do corpo, como com diferentes tipos de câncer. Portanto, o seu uso não é adequado.

“Então posso falar para minha filha trocar o narguilé pelo cigarro eletrônico (vape/pods)?”

Os dispositivos eletrônicos de fumo (também chamados de cigarro eletrônico, vapes, pods, “pen drives”) não são regulamentados em nosso país. Ou seja, a comercialização desses produtos não é autorizada pelas agências que regularizam os produtos aqui no Brasil e dessa forma fica difícil de saber quais são os produtos químicos presentes, concentrações e os riscos que eles apresentam. Como não existe a regulamentação, não existe uma padronização e uma forma segura de consumo. O que já sabemos é que essa forma de fumo também gera diversos problemas para a saúde da nossa boca.

“Mas o cigarro eletrônico tem menos nicotina que o cigarro convencional e dessa forma é mais seguro?”

A resposta é não. Os cigarros eletrônicos (ou todos os outros dispositivos eletrônicos de fumo) apresentam diferentes concentrações de nicotina e de outras substâncias tóxicas. Além disso, dependendo do modelo, a forma de liberação da nicotina também pode ser modificada, podendo gerar mais riscos para a nossa saúde.

“Doutor, eu não fumo e nem bebo, mas não consigo deixar de comer meu docinho todo santo dia. Posso ter algum problema?”

Comer aquele docinho pode não ser prejudicial quando presente em uma alimentação saudável e que a pessoa apresenta um estilo (e hábitos saudáveis). O problema dos docinhos está na sua frequência e quantidade. Além do mais, algumas pessoas, como aquelas que estão mais gordinhas (obesas) ou que apresentam diabetes (ou possuem pessoas na família que tem diabetes) devem ter o cuidado redobrado e procurarem sempre a UBSF para controlarem a quantidade de açúcar (glicemia) no sangue.

“Doutor, eu fui ao médico da UBSF e ele me disse que estou obesa. Tem algum problema para a minha boca?”

A obesidade é um grande problema que afeta todo o nosso corpo, inclusive a saúde bucal. Devemos ter bastante cuidado pois quando a pessoa é obesa pode apresentar outros problemas, como pressão alta e diabetes, que são problemas que afetam diretamente a saúde bucal. Além do mais, a gordura em excesso no nosso corpo (como é comum no indivíduo obeso) apresenta-se como uma fonte de inflamação que pode favorecer a inflamação em outras partes do corpo, como da nossa gengiva.

“Doutor, eu percebo que quando a minha diabetes está descompensada, a minha gengiva sangra mais. É normal?”

Existe uma relação direta entre a saúde da gengiva com a diabetes. Quando estamos com ela desregulada (independente do motivo, como se for pela alimentação errada ou a dose inadequada da medicação), a maior presença de “açúcar no sangue” leva a maior quadro de inflamação que, conseqüentemente, leva a maior sangramento gengival. Mas isso não é normal e deve-se procurar o mais rápido possível a UBSF para

controle da glicemia e também o cirurgião-dentista para os cuidados bucais. Por isso, é muito importante sempre estar realizando uma adequada limpeza dos dentes e com boa saúde bucal para evitar que eventuais quadros de descompensação da diabetes possam agravar os problemas na boca.

Este livro foi editorado com as fontes Crimson Text e Montserrat.
Publicado on-line em: <https://repositorio.ufms.br>

ISBN 978-85-7613-694-1



9 788576 136941

 editora
UFMS