

Higiene Oral

Dentes

A primeira dentição (decídua ou de leite) é constituída por 20 dentes - 8 incisivos, 4 caninos e 8 molares - que mais tarde são perdidos e substituídos pela dentição permanente com 32 dentes.

Processo

A erupção (geralmente simétrica) do primeiro dente de leite acontece perto dos seis meses de idade.

Surgimento dos dentes

- Ao surgirem mais tarde possibilitam a amamentação
- Permitem o crescimento das estruturas faciais nos primeiros anos de vida
- Reservam lugar para os dentes permanentes e servem-lhes de guia de erupção
- Ajudam no desenvolvimento da fonação e discurso claro
- Ajudam a obter uma boa nutrição (mastigação e trituração) de diversos alimentos
- Estimulam o crescimento dos maxilares com a mastigação

Função

- **Incisivos:** têm gume afiado, para morder e cortar os alimentos
- **Caninos:** ponta aguda, para furar e rasgar os alimentos
- **Pré-molares:** superfície mais larga, para esmagar e triturar os alimentos
- **Molares:** ideais para mastigar os alimentos

Cuidados

- **Lavar sempre os dentes após as refeições**

Pelo menos duas vezes por dia

- **Evitar o consumo de alimentos que provocam cáries**

Alimentos ricos em açúcares

- **Ir ao dentista pelo menos 2 vezes por ano**

Prevenir ou tratar, atempadamente, o que for necessário

- **Consumo de tabaco**

Aumenta o risco de doenças periodontais e cancro oral, manchas nos dentes, mau hálito, perda prematura dos dentes, perda de paladar e olfacto

- **Álcool em excesso**

Acidez e açúcares do álcool leva às cáries e maior risco de cancro oral

- **Falta de higiene oral**

Acumulação de placa bacteriana que provoca doenças orais

Ortodontia

Especializada na prevenção e correção das más posições dos dentes e dos maxilares.

Tempo

A partir dos 6 ou 7 anos de idade, após consulta com o dentista para avaliação da necessidade de tratamento. Mas qualquer pessoa com problemas ortodônticos, pode realizar o tratamento, mesmo em idade adulta.

Em média 24 meses para o fim do tratamento.

Benefícios

- Melhoria estética da face e sorriso
- Correcto alinhamento dos dentes
- Boa função mastigatória, muscular e da articulação dos maxilares

Malefícios

Podem provocar desconforto nos primeiros dias, mas não é permanente.

Causas

- **Hereditárias:** genético
- **Ambientais:** chupar o dedo, respiração pela boca, perda precoce de dentes de leite)
- Combinação das duas

Higiene (aparelhos fixos)

Dentes escovados depois de todas as refeições, com pasta fluoretada e escova ortodôntica.

Patologias

Placa bacteriana



Forma-se naturalmente na boca. Se não for removida por uma escovagem eficaz e regular, transforma-se em tártaro.

Consiste num depósito inicialmente transparente que se torna amarelado ao longo do tempo e se cola aos dentes.

Prevenção

- Higiene oral impecável
- Consulta com o dentista
- Evitar o consumo exagerado de açúcares
- Fumar
- Medicamentos

Tratamento

- Escovilhão interdental ou fio dentário

Tártaro

É o endurecimento e calcificação da placa bacteriana, sobre a superfície "pedra nos dentes" de cor amarelada ou acastanhada.

Causa

Devido à uma higiene oral inadequada.



Consequências

- Mau hálito
- Cáries
- Irritação das gengivas
- Manchas e alteração da cor dos dentes

Prevenção

- Escovar os dentes pelo menos duas vezes por dia
- Utilizar fio dentário
- Visitas regulares ao dentista

Tratamento

O dentista é o responsável por fazer uma destartarização, que remove o tártaro e a placa, além de limpar os dentes e as gengivas.

Cáries

Ação do ácido produzido por algumas bactérias, na presença de açúcares, que pode originar a destruição parcial ou total do dente. A presença dessas bactérias, associada a uma higiene oral deficiente, facilita o aparecimento das cáries.



Sinais

- Dor de dentes
- Aumento da sensibilidade dentária
- Orifícios visíveis e cavidades no dente afetada

Tratamento

- Broca (remoção da parte com cárie) e restauração para substituir
- Em estado muito grave, poderá ser necessário remover a estrutura com danos extensivos e substituí-la por uma coroa

Prevenção

- Visitar o dentista regularmente
- Utilizar fio dentário
- Escovar os dentes
- Evitar alimentos e bebidas açucaradas

Gengivite

Consiste numa inflamação da gengiva.

Sintomas

- Sangramento
- Vermelhidão
- Inchaço na zona
- Dor em fase inicial

Causas

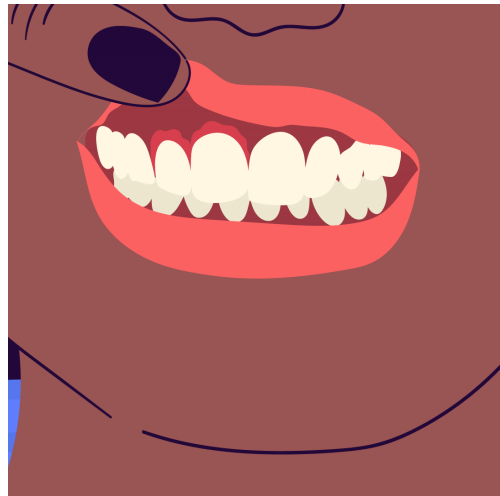
- Medicamentos
- Falta de vitaminas
- Diabetes
- Infecções fúngicas ou virais
- Alterações hormonais

Tratamento

- Limpeza para eliminação do tártaro
- Antibiótico ou anti-inflamatório
- Pasta de dentes
- Elixir específicos

Prevenção

Limpeza completa da sua boca



Mau hálito

Consiste numa alteração anormal do hálito que se torna desagradável.



Causas

- Cáries
- Problemas de gengiva
- Não limpar a língua
- Amigdalite
- Rinite ou sinusite
- Desvio do septo nasal
- Problemas renais ou hepáticos
- Diabetes
- Refluxo gastro-esofágico

Prevenção

- Higiene oral criteriosa
- Evitar café, tabaco, bebidas alcoólicas, refrigerantes e alimentos condimentados
- Beber muita água
- Evitar jejum prolongado

Bebés, crianças, grávidas e idosos

Bebés

- **Lactantes:** após a amamentação a higienização oral deve ser realizada com uma dedeira ou compressa embebida em água morna e com movimentos circulares

Promove uma boa higiene oral e contribui para a eliminação de resíduos alimentares - não comprometem a digestão e evita a ocorrência de cólicas

- **Entre os 6-9 meses:** pelo menos uma vez por dia (ao deitar) assim que ocorre a erupção do primeiro dente.

Escova pequena e macia

Sintomas no bebé

- Gengivas avermelhadas
- Aumento de salivação
- Ansiedade
- Irritabilidade
- Perda de apetite
- Dificuldade em dor
- Febre, vômitos ou diarreia → consultar o médico

Crianças

- **Entre 1-2 anos:** usar escova de dentes tamanho infantil e pasta dentária do tamanho de uma ervilha
- **Entre os 3-6 anos:** a escovagem dos dentes deve ser feita pela criança mas com supervisão, pelo menos duas vezes por dia, sendo uma delas obrigatoriamente antes de deitar.

Escova macia e de tamanho adequado à boca da criança

Biberão e cáries

Evitar deixar a criança adormecer com o biberão na boca ou deixar apenas água, assim evita o açúcar (leite ou sumo) em contacto directo.

Chuchar e má mordida

A chupeta e o chuchar o dedo, influenciam no desenvolvimento dos dentes, podendo empurrar os dentes incisivos, causando uma má mordida.

Prevenção de cáries

- Não colocar líquidos açucarados no biberão ou chupeta

Grávidas

Os vômitos causados pelos enjoos podem fazer com que os ácidos do estômago enfraqueçam o esmalte dentário e o desejo por doces ou comidas gordurosas → aumenta o risco de cáries.

As náuseas e os vômitos potenciam a erosão da gengivas (sangramento) e alterações hormonais potenciam a secura da boca → gengivite.

A diminuição de saliva → aumenta o risco de infecção bacteriana e placa dentária.

Alerta

As infecções podem espalhar-se ao resto do organismo, provocando partos prematuros, influenciar o peso do bebé e aumentar o risco de diabetes e pré-eclampsia.

Idosos

Há uma maior fragilidade oral, com maior propensão para

- perdas dentárias
- doença periodontal
- cáries
- alterações de mastigação
- desgaste dos dentes
- cancro oral
- xerostomia (sensação de boca seca)
- outras alterações: mucosas sensíveis e finas, alterações da cor dos dentes e diminuição do paladar

A falta de dentes deve-se à progressão da cárie dentária (destrói os dentes) e das doenças periodontais (destruição dos tecidos de suporte dos dentes), se não forem tratadas ao longo da vida.

Estas doenças têm como fator comum a placa bacteriana (formada por bactérias, saliva e restos alimentares), que aderem aos dentes. Se não for removida, transforma-se em tártaro duro e danifica as gengivas e o suporte dos dentes, provocando dor.

Com o avançar da idade, os dentes sofrem alterações de cor, ficando mais amarelados ou acastanhados, ou apresentam maiores zonas expostas por retração gengival.

A toma de medicamentos (por exemplo para a tensão arterial ou depressão) também tem efeitos na saúde oral, como diminuição do fluxo salivar, perdendo a ação de proteção.

Próteses dentárias

Podem ser fixas ou móveis, sendo uma possível solução para substituir os dentes naturais perdidos.

Cuidados

- Higienização após as refeições
- Limpeza com escova especial para prótese
- Remover as próteses durante o sono
- Qualquer mal-estar da mucosa oral, procurar um dentista

Xerostomia, sensibilidade e halitose

Xerostomia

Caracterizada por diminuição quantitativa do fluxo salivar ou alteração da composição da saliva, causando uma sensação de boca seca.

Causas

- Anti-histamínicos
- Antidepressivos
- Anti-hipertensores
- Antipsicóticos
- Diuréticos
- Outras: irradiação da cabeça e pescoço, respiração bucal, hábitos tabágicos, doenças sistêmicas e metabólicas, febre alta e desidratação, uso excessivo de alimentos condimentados e stress.

Tratamento

- Saliva artificial
- Alimentos ácidos
- Higiene oral meticulosa
- Bochechos com clorhexidina e flúor
- Abstenção de cafeína, tabaco e álcool

Tratamento farmacológico

- Xeros dentaïd
- G-u-m Clinic Hydral
- Elgydium Clinic Xeroleave Spray
- G-u-m Hydral

Sensibilidade dentária

Estrutura do dente

- **Esmalte:** camada externa e é mais dura
- **Dentina:** núcleo do dente, mais macia e contém milhares de canais microscópicos
- **Polpa:** parte mais interna, contém, nervos no centro do dente

A dor da sensibilidade é breve e aguda, ocorre quando a dentina fica exposta, relevando os microtúbulos, que permitem o acesso aos nervos. Assim, ao bebermos algo frio ou quente, os estímulos provocam dor.

- **Recessão gengival:** causada pela doença gengival ou pela escovagem muito agressiva
- **Desgaste do esmalte:** sofre desgaste com o decorrer do tempo, devido escovagem agressiva e o consumo frequente de alimentos e bebidas ácidas ao longo do dia

Causas

- **Escovagem incorreta:** demasiada força, frequência ou escova muito dura
- **Pastas de dentes abrasivas:** branqueadoras, por exemplo
- **Alimentos ácidos ou açucarados:** alimentação ácida e comidas açucaradas
- **Cáries em estado avançado:** cavidades mais profundas atingem a dentina
- **Bruxismo:** ato de ranger os dentes pode desgastar o esmalte e expor a parte mais interior
- **Doenças gengivais:** inflamações na gengiva
- **Tártaro:** afeta o esmalte e inflama as gengivas
- **Tratamentos recentes:** destartarização, branqueamento ou restaurações
- **Restaurações estragadas:** restaurações antigas que podem partir ou desgastar, inflamando (bactérias) e exposição do dente

Tratamento farmacológico

- Bexident (pasta dentária)
- Elgydium Clinic Sensileave
- Curaprox (escova)
- Eludril Sensitive (elixir)

Halitose

Presença de hálito desagradável, que causa impacto social e na autoestima das pessoas afetadas.

Causas

- Presença de partículas de comida nos dentes (aumenta as bactérias)
- Alguns alimentos em particular
- Tabaco
- Má higiene oral, da língua e próteses dentárias
- Gengivite
- Saliva (menor produção)
- Infecções bucais e informações do nariz, seios nasais ou garganta

Tratamento farmacológico

- CB12 Boost
- Alibi
- Bexident elixir

Traumatismo e Cancro

Traumatismo dentário

Lesão traumática na boca, devido um acidente, variando de uma simples fratura à perda definitiva de um ou mais dentes. Mais comum na infância.

Pode-se traduzir por uma fratura óssea grave, como um edema e laceração de mucosas e tecidos gengivais.

- **Concussão:** traumatismo ligeiro que não exige tratamento dentário, se caracteriza pela lesão de tecidos de suporte, sem perda ou deslocamento de dentes.
- **Subluxação:** lesão de tecidos de suporte que inclui hemorragia gengival.
- **Fratura:** lesão no esmalte, coroa ou raiz do dente.

-Fratura em esmalte ou dentina: perda parcial de esmalte ou dentina, necessário restauração.

-Fratura de coroa: danos no esmalte, dentina e polpa, tratamento no sentido de preservar o dente (célere).

-Fratura de raiz: precisa de radiografia para identificar, tratamento moroso e corre risco de perder o dente.

Implantes

São raízes artificiais, utilizadas para substituir os dentes que se perderam, com o objetivo de suportar uma coroa e/ou prótese. Colocados em contacto com o osso, feito mediante anestesia local. O pós-operatório pode causar um ligeiro incómodo, como inflamação e edema da área.

Complicações

- Não se consegue a osseointegração (união osso-implante)

Infeções, deficiente vascularização, alteração da cicatrização e sobrecargas oclusais da prótese

- Desajustes ou fracturas das próteses
- Infeções

Falta de higiene oral e o tratamento de manutenção

- Desajustes ou fracturas dos elementos que unem os implantes as próteses

⚠ **Tabaco**

Diminui a vascularização do osso e da gengiva → atrasa a cicatrização e aumenta o risco de infecções

Durante o ato cirúrgico podem ocorrer lesões dos nervos ou dentes vizinhos, mas que são evitáveis com radiografias e tomografia computadorizada.

Prevenção

Manutenção correta

Visita ao dentista de 6 em 6 meses

Conselhos farmacêuticos

- Uso de bom fixadores de próteses

Cancro oral

Definido pelo conjunto de tumores malignos que afetam qualquer localização da cavidade oral, dos lábios à garganta, (incluindo as amígdalas e a faringe).

A sua localização mais comum é no pavimento da boca (mucosa abaixo da língua), bordo lateral da língua e no palato mole.

Fatores de risco

- Tabaco
- Álcool
- Estilo de vida menos saudável - alimentação não equilibrada

Sintomas

- Úlceras persistentes
- Áreas endurecidas
- Áreas de crescimento tecidual
- Lesões que não cicatrizam
- Mobilidade dentária
- Dor

Tratamento

- Cirurgia
- Radioterapia (isoladas ou combinadas)

Prevenção

- Adoção de um estilo de vida saudável
- Cessação do consumo de tabaco
- Diminuição do consumo de álcool
- Consumo regular de vegetais frescos e frutas como fator protetor
- Visitas regulares ao médico dentista que permitam que tais lesões sejam diagnosticadas nas suas fases mais precoces

Tratamento farmacológico

Durante o tratamento os doentes apresentam queixas que podem ser aliviadas na farmácia:

- Paradontax (pasta de dentes)
- Bexident
- G-u-m Hydral
- Elgydium Clinic Xeroleave Spray
- Eludril Classic