



**Dia Mundial  
da Saúde Oral**

20 de março

# Como viver com uma **Boca Saudável** ao Longo da Vida

Guia para uma boa saúde oral



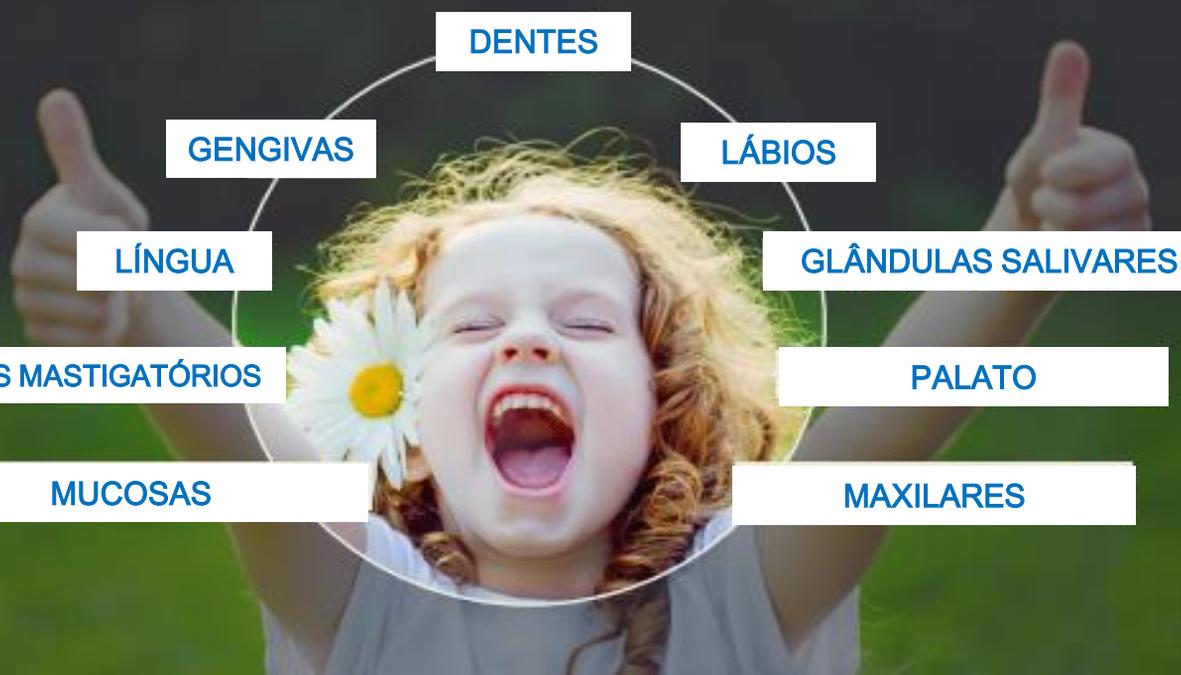
[www.worldoralhealthday.org](http://www.worldoralhealthday.org)

# O que significa **Saúde Oral**

Saúde oral significa saúde da boca. Uma boca saudável permite falar, sorrir, cheirar, provar, tocar, mastigar, engolir e transmitir emoções com confiança e sem dor, desconforto e doença.

Não importa qual a sua idade - 5, 25, 65 ou 85 anos - **saúde oral é fundamental para a sua saúde geral e bem-estar.**

**Saúde oral é mais do que um sorriso bonito. Significa ter saúde:**



# Porque é que a **Saúde Oral é importante**

As doenças orais podem ter impacto na sua vida, afetando o relacionamento interpessoal, a autoconfiança na escola, no trabalho e até o prazer em apreciar a comida. Também pode conduzir ao isolamento social, fazer com que evite rir ou sorrir e interagir com os outros, fazer com que se sinta embaraçado por causa da aparência dos seus dentes e da percepção que as outras pessoas têm sobre a sua saúde oral.

Uma boca com determinadas doenças, como por exemplo, com doença periodontal, pode aumentar o risco de diabetes, doença cardíaca, cancro do pâncreas e pneumonia. Manter a boca saudável é crucial para o seu bom funcionamento e manutenção da saúde geral.

# Qual o significado de **Boca Saudável** ao Longo da Vida

O Lema “Boca Saudável ao Longo da Vida” pretende chamar a atenção para a importância de preservar a saúde oral por toda a vida. Para isso é necessário tomar decisões acertadas de forma a salvaguardar a saúde oral dos elementos da família e de outros, de quem cuida. “Boca Saudável ao Longo da Vida” significa compreender o significado de boa higiene oral e como evitar as doenças orais.



Viva com confiança



Fale



Sinta-se atraente



Mastigue



Saboreie



Ria

# Como se consegue ter **Boca Saudável** ao Longo da Vida



## Reconhecer as doenças orais

### Cárie dentária

A cárie dentária é uma doença que ocorre devido à ação do ácido produzido por algumas bactérias, quando estão em presença de açúcares. A placa bacteriana ou biofilme oral, normalmente invisível, vai-se formando sobre os dentes e gengivas. As bactérias que a constituem alimentam-se dos açúcares dos alimentos e bebidas que consumimos e produzem ácidos. A ação repetida destes ácidos provoca cárie dentária. As lesões se não forem tratadas, podem causar dor, infeção e perda dentária.

### Sinais e sintomas de cárie dentária:

- Alimentos que ficam, frequentemente, presos entre os dentes
- Desconforto ou dor
- Dificuldade em mastigar alguns alimentos
- Sensibilidade a bebidas ou alimentos quentes, frios ou até mesmo doces
- Mau hálito
- Lesões dentárias inicialmente brancas, depois escuras

## Doenças periodontais

A gengivite é uma inflamação das gengivas (fase inicial), podendo progredir para a periodontite (fase mais severa) a qual pode destruir os tecidos e o osso que suporta os dentes. Ao contrário da gengivite, os danos causados pela periodontite, são irreversíveis e permanentes. Pode ter sérias consequências como problemas na mastigação, na fala e perda dentária. Assim, é uma doença que tem forte impacto sobre o bem estar e qualidade de vida.



### Sinais e sintomas das doenças periodontais:

- Gengivas vermelhas e inchadas que sangram facilmente (ex: quando se escovam os dentes ou se utiliza fio dentário)
- Gengivas que se afastaram dos dentes
- Mau hálito constante
- Pus entre os dentes e gengivas
- Dentes com mobilidade e/ou que se afastaram uns dos outros
- Mudança na forma como os dentes encaixam quando se mastiga
- Mudança na forma como a(s) prótese(s) encaixa(m)

## Cancro oral

O cancro oral está entre os 10 cancros mais comuns. Pode afetar significativamente qualquer parte da boca, como: lábios, gengivas, língua, garganta, mucosas, palato ou céu da boca e pavimento da boca. O cancro oral pode ser fatal de não for diagnosticado e tratado precocemente. Aparece como um aumento de volume ou ferida que não desaparece. O diagnóstico precoce é fundamental.



**Se verificar algumas destas alterações, contacte imediatamente, o seu médico dentista :**

- Inchaço / espessamento, protuberâncias / concavidade, manchas ásperas / crostas ou feridas nos lábios, gengivas ou noutras áreas da boca
- Aparecimento de manchas ou placas brancas ou vermelhas, com textura macia
- Hemorragia em alguma área da boca, sem explicação
- Dormência ou dor sem causas aparentes, sensibilidade no rosto, boca ou pescoço
- Perda de peso acelerada
- Dores persistentes na face, pescoço ou boca que sangram com facilidade e não desaparecem em duas semanas
- Dor ou sensação de algo na parte de trás da garganta
- Dificuldade em mastigar, deglutir ou movimentar o maxilar inferior ou a língua
- Rouquidão, dor crônica na garganta ou alteração da voz
- Dor nos ouvidos
- Mudança na forma como os seus dentes ou próteses encaixam

# Como se consegue ter uma **Boca Saudável** ao Longo da Vida



## Controlo dos fatores de risco

As doenças orais partilham muitos dos fatores de risco de outras doenças. Alguns como a idade, sexo, hereditariedade são fatores de risco conhecidos como não modificáveis. Os fatores de risco relacionados com os hábitos, comportamentos e estilos de vida, são considerados modificáveis e incluem:



**DIETA RICA  
EM AÇUCARES**



**CONSUMO  
DE TABACO**



**CONSUMO DE  
ÁLCOOL EM  
EXCESSO**



**HIGIENE  
ORAL  
DEFICITÁRIA**

**Mude positivamente.**

**Elimine os hábitos prejudiciais e ganhe uma boca mais saudável.**



## Dieta rica em açúcares

O consumo excessivo de açúcares através de alimentos processados e refrigerantes é um dos principais fatores de risco das doenças orais. Os refrigerantes incluem qualquer bebida com açúcar adicionado, sumos de fruta, bebidas em pó açucaradas, bebidas energéticas e para desportistas.

Na tabela seguinte apresenta-se informação nutricional sobre os açúcares, de forma a poder verificar que quantidade de açúcar consome e limitar esse consumo não excedendo os níveis recomendados.

### FACTOS NUTRICIONAIS SOBRE OS AÇÚCARES

	Alimentos por 100 g	Bebidas por 100 ml
<b>Alto teor açucares</b>	mais de 22.5 g	mais de 11.25 g
<b>Baixo teor açucares</b>	menos de 5 g	menos de 2.5 g

O consumo diário de açúcares deverá ser limitado a menos de 10% do consumo total de energia, nos adultos e nas crianças. Para benefícios adicionais de saúde essa redução deve baixar para 5% (25g = aproximadamente 6 colheres de chá).



O risco de cárie dentária aumenta se consumir açúcar mais do que quatro vezes por dia ou quando o seu consumo é superior a 50 gramas (cerca de 12 colheres de chá).

É necessário dar a devida atenção aos açúcares adicionados pelo fabricante aos alimentos, bem como aos que existem naturalmente nos alimentos, como no mel, nas compotas, nos sumos de fruta, entre outros.

Importante também é a quantidade de açúcar que se adiciona quando se preparam as refeições.



## Consumo de tabaco

O consumo de tabaco aumenta o risco de doenças periodontais e cancro oral. Também provoca manchas nos dentes, mau hálito, perda prematura dos dentes, perda de paladar e olfato.

### TIPOS DE CONSUMO DE TABACO

#### Com fumo

cigarrilhas  
*bidis*  
*kreteks*  
cachimbo  
cigarros  
cachimbo de água

#### Sem fumo

rapé, seco e húmido  
tabaco de mascar  
tabaco em pó  
tabaco dissolvido



## Consumo de álcool em excesso

O consumo excessivo de bebidas alcoólicas também não é saudável para a boca e para os dentes. Pode provocar cárie dentária devido à acidez e alto teor de açúcar existente nestas bebidas. Juntamente com o tabaco, o consumo excessivo aumenta o risco de cancro oral.



## Higiene oral deficitária

Uma higiene oral deficitária leva à acumulação de placa bacteriana, habitada por muitas espécies bacterianas que provocam doenças orais.

Escovar os dentes pelos menos duas vezes por dia, com um dentífrico com flúor, remove a placa bacteriana e torna os dentes mais resistentes aos ataques ácidos que provocam cárie dentária. A visita regular a um profissional de saúde oral é importante para prevenir ou tratar, atempadamente, o que for necessário.

*Nunca é tarde demais*

Proteja a sua saúde oral.

# Como se consegue ter uma **Boca Saudável** ao Longo da Vida



## **Proteja a sua saúde oral ao longo da vida**

### **Tenha uma boa higiene oral**

A boca é importante em todas as idades. Uma boca saudável, livre de doenças orais, pode ser mantida desde que se dê a devida atenção à higiene oral, à alimentação e aos estilos de vida:

- Escove os dentes, durante dois minutos, pelo menos duas vezes por dia, sendo uma delas à noite antes de deitar
- Use um dentífrico com flúor e uma escova manual ou elétrica
- Não bocheche com água após a escovagem dos dentes; cuspa apenas o excesso de dentífrico
- Faça uma alimentação saudável, limitando o consumo de alimentos e bebidas ricas em açúcar
- Se fuma, deixe de fumar
- Se bebe bebidas alcoólicas, faça-o com moderação
- Se pratica atividades desportivas que implicam contacto físico, utilize protetores orais

- Bocheche com um colutório com flúor ou mastigue uma pastilha elástica sem açúcar depois das refeições, quando não puder escovar os dentes
- Visite o profissional de saúde oral regularmente

A remoção da placa bacteriana dos espaços entre os dentes, com fio dentário ou com outro meio de limpeza interdentária, é benéfica para a saúde oral.

## Tenha cuidados extra durante a gravidez

Os nove meses anteriores ao nascimento do seu bebé, são tempos muito ocupados. É importante que não se esqueça da sua saúde oral. Durante a gravidez, existem alterações hormonais que afetam as gengivas (aumento de volume e maior sensibilidade), tornando-as mais suscetíveis à gengivite. Se não for tratada, a gengivite pode progredir para periodontite, a qual está associada ao aumento do risco de parto pré-termo e ao risco do bebé nascer com baixo peso.

Tenha uma boa higiene oral para manter os dentes e gengivas saudáveis durante a gravidez.



# Cuidados de saúde oral para as *crianças*

É fundamental que os pais saibam que os bons hábitos de saúde oral começam muito cedo. A cárie dentária pode iniciar-se assim que nasce o primeiro dente.

- Nos primeiros dias após o nascimento, **limpe as gengivas do bebê**, com uma gaze ou toalha limpa e húmida.
- Se usar biberão, coloque apenas o **leite materno ou o leite artificial**.
- **Não adicione** ao leite no biberão **nenhum tipo de açúcar**.



- **Não coloque no biberão** sumos de fruta, refrigerantes ou água com açúcar.
- As crianças devem ir para a cama sem levarem o biberão. **Evite que o bebé adormeça com o biberão na boca.**
- **Não coloque** açúcar ou mel **na chupeta do bebé.**
- Quando o **primeiro dente começar a nascer**, comece a limpá-lo antes de o bebé ir para a cama.
- Encoraje a criança a **beber pelo copo**, a partir do seu primeiro aniversário.
- Se a criança tiver menos do que três anos, coloque uma **pequena porção de dentífrico com flúor** na escova (semelhante a um bago de arroz) .
- Se a criança tiver entre três e seis anos, coloque uma **porção de dentífrico com flúor** na escova, do tamanho de uma ervilha.
- A partir de cerca dos dois anos e meio, **a criança não deve usar chupeta.**
- **Desencoraje** a criança a chuchar nos dedos.
- Estabeleça **bons hábitos alimentares** desde cedo, limitando a quantidade e a frequência do consumo de alimentos e bebidas açucaradas.

## Cuidados de saúde oral e *envelhecimento*

À medida que a idade avança ficamos mais predispostos ao desenvolvimento de determinados problemas orais. As pessoas idosas têm um risco acrescido de perder os dentes, de ter doenças das gengivas, cancro oral, problemas relacionados com as próteses dentárias e desnutrição. A boca seca também constitui um problema que pode ser causado pelo consumo de tabaco, álcool, bem como por alguns medicamentos.

O efeito provocado pela boca seca pode ter um impacto significativo na qualidade de vida, afetando a forma como pode comer, falar, engolir, mastigar e sorrir. Esta situação deve-se à diminuição da quantidade de saliva produzida pelas glândulas salivares. A saliva tem várias funções, entre elas, a autolimpeza e a diminuição do efeito dos ácidos que provocam cárie dentária.

Uma boca saudável é crucial para a saúde geral.

A chave para dentes e gengivas saudáveis aos 85 anos é a mesma que a chave para os 65, 45 ou 25 anos:

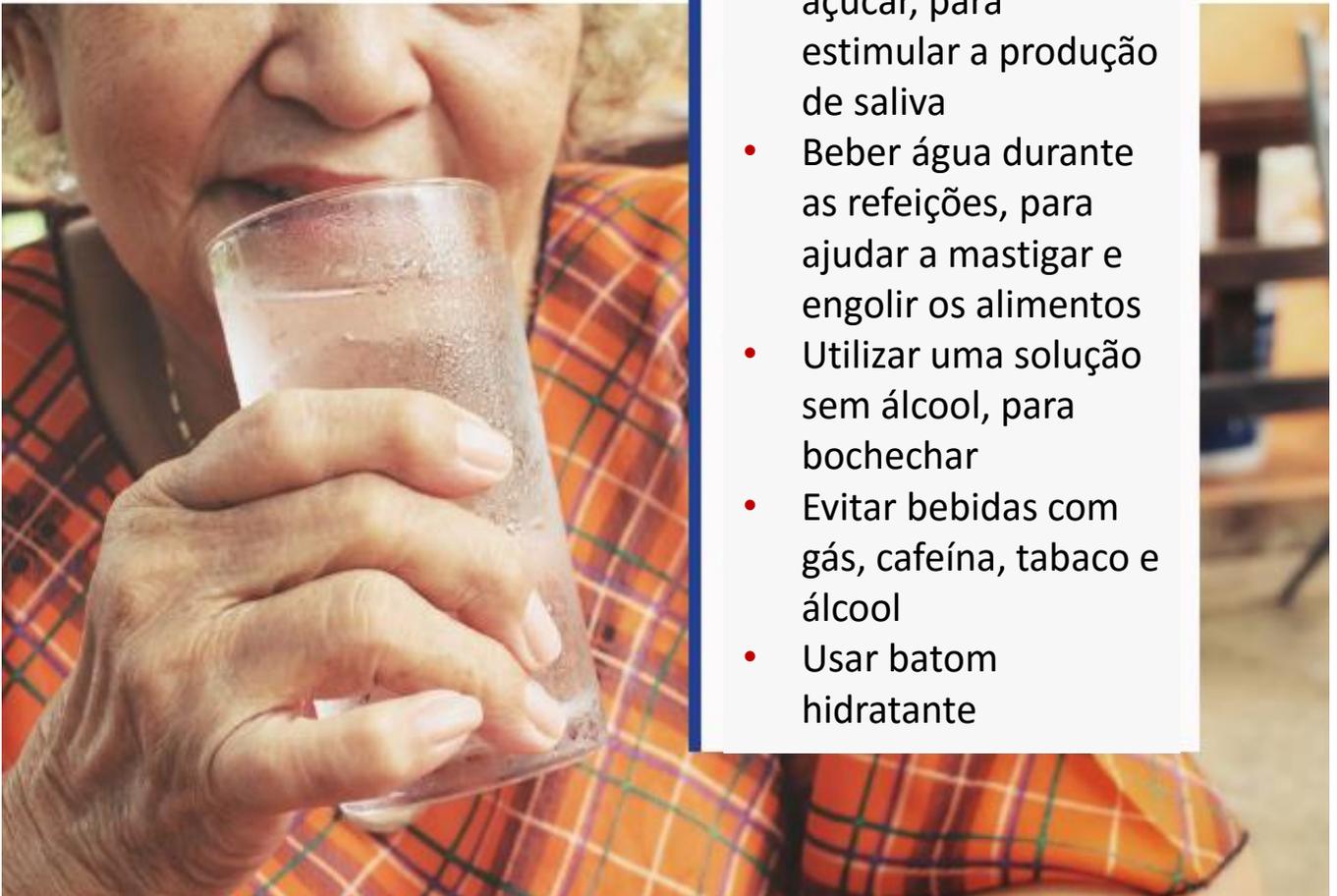
- **Ter uma boa higiene oral**
- **Evitar fatores de risco**
- **Visitar regularmente o profissional de saúde oral**

Compreendendo os fatores de risco associados ao envelhecimento e tendo uma atitude preventiva, incluindo uma alimentação saudável, não fumar e limitar o consumo de álcool e de açúcar, poderá proteger os dentes e a boca durante toda a vida.

## Tem a sensação de boca seca?

### Pode sentir-se melhor se:

- Mastigar uma pastilha elástica ou um rebuçado, sem açúcar, para estimular a produção de saliva
- Beber água durante as refeições, para ajudar a mastigar e engolir os alimentos
- Utilizar uma solução sem álcool, para bochechar
- Evitar bebidas com gás, cafeína, tabaco e álcool
- Usar batom hidratante



## Bocas saudáveis jogam *Mad Mouth*

Aprender saúde oral de forma divertida a jogar Mad Mouth.

O jogo foca a importância da saúde oral, afastando a placa bacteriana, os alimentos teimosos e as bactérias nocivas, ao mesmo tempo em que tenta evitar a passagem da pasta de dentes. Ao longo do jogo vão aparecendo várias dicas sobre saúde oral.



<http://apple.co/1pu1AeT>

<http://bit.ly/1PbNALf>



# Envolve-se com o Dia Mundial da Saúde Oral

**Comemore o dia 20 de março e  
junte-se ao movimento global**

**Atividades como palestras, exposições, passeios e corridas e muito mais são organizadas por associações e outros parceiros da Federação Dentária Internacional em todo o mundo.**

**Descubra como se pode envolver:**

[www.worldoralhealthday.org](http://www.worldoralhealthday.org)



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



[/worldentalfed](https://twitter.com/worldentalfed)

**#LiveMouthSmart #WOHD17**

Signs of tooth decay, gum disease and how to deal with a dry mouth adapted from the *Journal of the American Dental Association* ©Elsevier.

#LiveMouthSmart



**Dia Mundial  
da Saúde Oral**  
20 de março

[www.worldoralhealthday.org](http://www.worldoralhealthday.org)



**FDI World Dental Federation**  
Avenue Louis-Casaf 51 • PO Box 3 • 1216 Genève • Switzerland  
T +41 22 560 81 50 • [info@fdiworldental.org](mailto:info@fdiworldental.org) • [www.fdiworldental.org](http://www.fdiworldental.org)

©2016 FDI World Dental Federation • 15122016 • DESIGN & LAYOUT Gilberto D Lontro