

# Cartilha da Saúde Bucal





## Boca livre

Práticas de higiene remontam à antiguidade. O hábito do banho, por exemplo, começou no Antigo Egito, mas tinha, acima de tudo, aspecto ritual. Da Idade Média em diante, restrições religiosas e temores de que provocassem doenças limitou a frequência dos banhos. A popularização desse hábito no Ocidente só ocorreu a partir de 1930!

No Brasil, devido à influência indígena, por sorte, sempre tomamos muitos banhos. Já a higiene bucal se iniciou mundialmente com o uso de palitos e de gravetos aromáticos. Mais tarde, com esfregação por uma toalha de linho.

A primeira escova de dente similar às que utilizamos hoje, então com cabo de osso e cerdas de pelos de porco, é do final do século XVIII.

Atualmente, além de termos consciência da importância de escovar os dentes ao acordar, depois das refeições e antes de dormir, é difundida a importância do uso do fio dental.

Ainda assim, 11% dos brasileiros não têm nenhum dente. Esse impressionante e assustador dado consta de Pesquisa Nacional de Saúde (PNS), divulgada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), que, em convênio com o Ministério da Saúde, visitou 80 mil domicílios em 1.600 municípios em 2013.

Vários fatores concorrem para isso: desconhecimento do direito ao tratamento público, falta de noções básicas de higiene, consumo exagerado de doces e de refrigerantes, medo de ir ao dentista e baixa renda (74,3% dos brasileiros com mais de 18 anos que procuraram o dentista, segundo a PNS, o fizeram em consultórios particulares). Além dos problemas diretamente provocados pelo descuido com os dentes, nos últimos anos passamos a saber que uma série de doenças pode começar na gengiva, língua, palato e dentes, inclusive enfermidades pulmonares e cardíacas.

Tratar muito bem dos dentes, portanto, traz inúmeros benefícios à saúde, inclusive aqueles que desconhecemos. E é esse o foco desta cartilha da PROTESTE.

### **Maria Inês Dolci**

Coordenadora institucional da PROTESTE

# Sumário

Boca livre .....	3
Conheça a legislação .....	5
Cinco itens da higiene bucal .....	6
Cuidados pediátricos .....	8
Da boca ao coração .....	9
Autoexame/Sem bafo .....	10
Bruxismo .....	11
Tumores .....	12
Planos odontológicos .....	13
PROTESTE, a serviço do consumidor .....	14

## Expediente

### Cartilha da Saúde Bucal

**Realização:** PROTESTE

**Coordenação editorial:** Maria Inês Dolci

**Redação final:** Vera Lúcia Ramos

**Projeto Gráfico:** Marcus Vinícius Pinheiro

**Diagramação:** Makemake Comunicação

**Ilustrações:** Perkins

**Assessoria de Imprensa e Jornalista Responsável:**

Vera Lúcia Ramos, MTB: 769

**Conteúdos e apoio editorial:** Ana Cristina Palieraqui, Bárbara Guerra, Camila Souza, Fernanda Ribeiro, Gian Paolo Barbato, Gisele Rodrigues, Hessia Costilla, João Dias Antunes, Manuela Dias, Márcia Marques, Renata Pedro, Rodrigo Alexandre, Sonia Amaro, Tatiana Viola de Queiroz, Vera Lúcia Ramos, Verônica Dutt-Ross e Weberth Costa.

### PROTESTE

**Sede:**

Avenida Lúcio Costa, 6.240 – Térreo

Barra da Tijuca

CEP 22630-013

Rio de Janeiro – RJ

**Escritório em São Paulo:**

Rua Machado Bittencourt, 361 – 6º andar

Vila Clementino

CEP 04044-905

São Paulo – SP

# Conheça a legislação

## O que é o Código de Defesa do Consumidor (CDC)?

Foi promulgado em 1990. É uma das mais avançadas leis do mundo de proteção aos direitos do consumidor. Antes dele, faltava clareza na definição de responsabilidade nas relações de consumo. Isso facilitava abusos em contratos, entrega de produtos, prestação de serviços, propaganda etc. A lei nº 8.078/90 ampliou, então, a cidadania das pessoas também como consumidoras.

## Direitos Básicos do Consumidor (CDC)

1. Proteção da vida, saúde e segurança contra os riscos provocados por práticas no fornecimento de produtos e serviços considerados perigosos ou nocivos;
2. Educação e divulgação sobre o consumo adequado dos produtos e serviços;
3. Informação adequada e clara sobre os diferentes produtos e serviços, com especificação correta de quantidade, características, composição, qualidade e preço, bem como seus eventuais riscos;
4. Proteção contra a publicidade enganosa e abusiva, métodos comerciais coercitivos ou desleais, bem como contra práticas e cláusulas abusivas ou impostas no fornecimento de produtos e serviços;
5. Modificações das cláusulas contratuais que estabeleçam prestações desproporcionais, ou sua revisão caso se tornem excessivamente caras;
6. Efetiva prevenção e reparação de danos patrimoniais e morais;
7. Acesso aos órgãos judiciários e administrativos;
8. Facilitação da defesa de seus direitos, inclusive com a inversão do ônus da prova;
9. Adequada e eficaz prestação dos serviços públicos em geral.

# Cinco itens da higiene bucal

Gengivite, candidíase, afta e até o câncer. Estas são algumas das doenças que podem afetar a cavidade bucal, causando dor, mau hálito e a necessidade de tratamentos específicos. Ao fazer a correta higiene, você pode reduzir os riscos de se deparar com esses problemas. É importante também que, durante a escovação, você observe qualquer alteração, como ferida, mancha, inchaço ou sangramento e procure um médico caso não desapareça dentro de 15 dias.

Veja como fazer a higiene bucal:

## 1. Escova

- ✓ Deve ter, preferencialmente, cabeça pequena (para alcançar mais facilmente todas as áreas da boca, como os dentes posteriores), cerdas macias e tufos concentrados e do mesmo tamanho. Uma escova de cerdas macias ou extramacias dura, em média, 90 dias. Após esse período, as cerdas perdem sua efetividade;
- ✓ Para dentes naturais, deve ser macia ou extramacia, porque é necessário escovar os tecidos moles da boca, e, nesse caso, as escovas duras são contraindicadas por machucarem essas áreas, podendo provocar desgaste dos dentes, retração gengival e até dor;
- ✓ Quanto ao cabo (flexível ou não), escolha o mais confortável para você;
- ✓ Troque sua escova de dente a cada três meses ou depois de uma forte gripe, para diminuir o risco de nova infecção por germes que aderiram às cerdas;
- ✓ Escova interdental tem sido utilizada na limpeza de próteses fixas e em casos de pacientes com problemas na gengiva, que perderam a papila gengival (gengiva que fica entre os dentes). Entretanto, esta escova não é indicada para pessoas com tecidos gengivais saudáveis, pois pode lesionar a região, sendo mais aconselhável o uso do fio dental;
- ✓ Escovas elétricas têm sido indicadas para pessoas com dificuldades motoras, e



também para idosos com elevado risco de cáries. Quando indicadas, devem ser macias e ter, de preferência, movimento elíptico no uso ;

✓ Escovas duras são indicadas para escovação de dentaduras. Há no mercado as específicas para próteses, maiores e com o formato mais adequado.

## 2. Creme dental

✓ Há diversos tipos, cujos fabricantes dizem ter uma ação benéfica relativa aos problemas das gengivas. Alguns têm substâncias antissépticas, que combatem o desenvolvimento de bactérias;

✓ Dentre as substâncias de eficácia reconhecida, estão o bactericida triclosan e o antitártaro citrato de zinco. Outra substância útil contra a placa bacteriana é a clorexidina, mas não é recomendada para uso prolongado, pois provoca o escurecimento dos dentes e altera o equilíbrio da flora bucal. Desse modo, recomenda-se consultar um dentista para saber qual a mais indicada para o seu caso.



## 3. Enxaguatórios bucais

✓ Não substituem a escovação, mesmo que alguns contenham substâncias que combatam a placa bacteriana (clorexidina, hexetidina ou triclosan). A maioria destes produtos causa efeitos secundários, como o escurecimento dos dentes e irritação da mucosa. Os enxaguatórios não devem ter álcool. Além disso, não são indicados para todas as pessoas. Portanto, este é mais um assunto para você conversar com o seu dentista.

## 4. Fio dental

✓ Enrole cerca de 40 centímetros em volta do dedo médio, segurando-o entre o polegar e o indicador das duas mãos. Deslize-o levemente para cima e para baixo, entre os dentes;

✓ Escorregue o fio ao redor da base de cada dente, ultrapassando a linha de junção do dente com a gengiva. Nunca o force contra a gengiva, para evitar feri-la.



## 5. Escovação

Para escovar os dentes adequadamente:

- ✓ Comece pela parte exterior dos dentes, fazendo movimentos circulares e em seguida a parte interior (próxima ao “céu da boca” e língua). Procure limpar dente por dente;
- ✓ Na parte superior dos dentes (onde se mastiga), faça movimentos de vaivém. Em seguida, cuide da parte superior da língua, esfregando-a também com a escova;
- ✓ O número de escovações diárias depende do risco do paciente à cárie ou à doença periodontal. Normalmente, o ideal seriam três escovações ao dia, após as refeições, salientando que a higienização mais importante é a realizada à noite;
- ✓ O processo de limpeza dos dentes deve ser iniciado pelo uso do fio dental seguido da escovação, durando cerca de 10 minutos, ou seja, sem pressa!

## Cuidados pediátricos

As consultas odontológicas devem iniciar quando nascerem os dentinhos, geralmente por volta dos seis meses de vida. Inicialmente, recomenda-se a higiene bucal com gaze e água filtrada.

A partir da erupção do primeiro dente, já é possível usar uma ‘dedeira’, especialmente desenvolvida para higiene desses bebês. A escovação propriamente dita, com muito cuidado e suavidade, deve começar perto do primeiro aninho de vida. Ainda sem pasta de dentes, com uma escova bem macia e de cerdas pequenas.

O creme dental com flúor só deverá ser utilizado quando os pais perceberem que a criança já sabe cuspir. Antes disso, há pastas infantis sem flúor.

Por volta dos cinco anos, a criança já costuma ter condições de escovar os dentes sozinha, desde que supervisionada pelos pais ou responsáveis.

O uso do fio dental deve começar, suavemente, desde o nascimento dos primeiros dentes.





Nos primeiros meses e anos de vida, o ideal seria que o pequeno fosse levado ao odontopediatra, que tem técnicas adequadas aos bebês e crianças, além de um consultório mais aconchegante ao público infantil.

Esse cuidado ajudará a evitar o medo de ir ao dentista, associado aos tratamentos dentários com a broca.

Como hoje há muito mais conhecimento sobre o que causa as cáries e como evitá-las, é possível que uma pessoa chegue à adolescência sem ter tido necessidade de restaurar um dente.

Dessa forma, será adiado o 'encontro' com a broca, que causa tanto medo e irritação.

Outro mito que deve ser combatido: adultos e até idosos podem, sim, utilizar aparelhos de correção ortodôntica. O objetivo deles não é somente estético, mas principalmente para a saúde.

Da mesma forma, os aparelhos se tornaram bem menos desconfortáveis e mais discretos, o que reduziu muito o estigma de usá-los, que tanto incomodava crianças e jovens.

## Da boca ao coração

As doenças periodontais são resultado de um processo inflamatório, que se inicia com o acúmulo da placa bacteriana dental. A formação de placas é normal, mas, se não forem removidas, pode ocorrer superposição bacteriana, levando à gengivite que pode evoluir para a periodontite. A placa não removida pela higiene oral correta pode ainda ser calcificada pelos minerais da saliva, formando o tártaro.

Estudos mostram que o risco de doenças do coração é quase cinco vezes maior em pessoas com periodontite. Que também tem uma vez e meia mais risco de sofrer um acidente vascular cerebral. A disciplina na escovação diária e a ida periódica ao dentista são os melhores métodos para evitar as doenças da gengiva e manter a boca e os dentes saudáveis.



No caso da gengivite, há uma inflamação das gengivas ao redor dos dentes. Os sinais de que há algo errado começam com sangramento da parte da gengiva mais próxima dos dentes, vermelhidão, inchaço e mudanças na textura e na forma da gengiva.

## Autoexame

Além de ir periodicamente ao dentista, você também pode e deve fazer autoexame. Fique atento a:

- ✓ Sangramento;
- ✓ Vermelhidão nas gengivas ou manchas esbranquiçadas;
- ✓ Lesões nas gengivas ou lábios que nunca cicatrizem;
- ✓ Dentes com mobilidade;
- ✓ Gânglios infartados (“ínguas”) ao redor do pescoço;
- ✓ Aftas que persistam mais de 14 dias;
- ✓ Gengivas amolecidas;
- ✓ Retração da gengiva.

Se notar quaisquer sintomas desses, relate-os ao dentista.

## Sem bafo

A maioria das pessoas não percebe que tem mau hálito, ou “halitose”, como dizem os dentistas. Estima-se que 50% da população adulta tenha esse problema.

Entre as causas do mau hálito estão certos alimentos, condições de saúde e hábitos pessoais. Em muitos casos, higiene dentária apropriada poderia resolver o problema.

Se as técnicas simples de higiene bucal não derem resultado, é aconselhável consultar o dentista, para se asse-



gurar de que a causa do mau hálito não seja um problema mais sério.

A halitose pode ser causada por fatores externos e internos. Os fatores externos podem estar relacionados ao tipo de alimento consumido (comoatum ou tacos) e aos condimentos com que são preparados (por exemplo, alho e cebola).

As pessoas que fumam ou abusam das bebidas alcoólicas também podem enfrentar este constrangedor problema.

Nos fatores internos estão os ligados à higiene bucal, que podem afetar o corpo de forma sistêmica. A língua é um dos lugares nos quais as bactérias podem proliferar. A maioria das bactérias que causam o mau hálito produz substâncias chamadas “compostos sulfurados voláteis” ou CSV. Os CSV causadores do mau hálito são representados, principalmente, pelo sulfeto de hidrogênio e o metil mercaptana. A maioria dessas bactérias acumula-se na parte posterior da língua.

Outros fatores do mau hálito são:

- ✓ Problemas dentários (má higiene bucal, gengivite e doenças periodontais);
- ✓ Próteses totais (os alimentos e a placa bacteriana podem aderir a próteses totais);
- ✓ Boca ressecada (falta de fluxo salivar);
- ✓ Problemas na boca, nariz e garganta (infecções das cavidades de ar – seios maxilares/paranasais);
- ✓ Tonsilite crônica caseosa ou amigdalite críptica;
- ✓ Enfermidades sistêmicas (diabetes, infecção ou abscesso pulmonar, insuficiência renal/hepática, distúrbio gastrointestinal);
- ✓ Pacientes em dietas regulares.

Novamente, a dica é: vá ao dentista e continue a usar creme dental antibacteriano com flúor, fio dental e limpador de língua.

## Bruxismo

Esse transtorno incomoda mais do que possa parecer: ranger ou apertar os dentes enquanto dorme, além de prejudicar o sono, pode rachar ou desgastar o esmalte dentário.

O bruxismo noturno é mais conhecido, mas o distúrbio também pode se manifestar durante o dia. Nesse caso, o transtorno se caracteriza por atividade semivoluntária da mandíbula de apertar os dentes.

Tanto o bruxismo noturno quanto o diurno podem ser provocados por causas médicas, clínicas ou psiquiátricas.



Ansiedade, estresse, raiva, frustração, agressividade e hiperatividade são fatores de risco. Fumar, ingerir bebidas alcoólicas e com cafeína, também.

Doença de Parkinson, depressão e outros distúrbios do sono (ronco e apneia), consumo de drogas (anfetaminas e metanfetaminas), efeito colateral de medicamentos psiquiátricos (fenotiazinas e antidepressivos) e alinhamento anormal dos dentes superiores e inferiores (má oclusão) também podem estar entre as causas do ranger ou apertar dentes.

Novamente, caberá ao dentista identificar os motivos do distúrbio e propor tratamentos. Dentre eles, relaxantes musculares, terapia comportamental, placas oclusais de acrílico ou silicone.

Para se prevenir, pratique exercícios físicos (o que faz bem para a saúde em geral!) e evite cafeína à noite. E não fume, é claro, o que faz mal para praticamente todo organismo.

## Tumores

Tabagismo, alcoolismo e exposição desprotegida ao sol podem provocar tumores na boca. Assim como em qualquer outro tipo de câncer, são fundamentais o diagnóstico e o tratamento precoces.

Aconselha-se tomar sol em horários adequados (antes das 10h e após as 16h), com

protetor solar e labial, visto que os lábios podem ser queimados e lesionados pelos raios solares. Além disso, pesquisas comprovam que o papilomavírus humano (HPV) está relacionado a alguns casos de câncer de boca, sendo assim, deve-se evitar o contágio sexual, usando camisinha durante o sexo oral.

A boa notícia é que adequada higiene bucal e dietas equilibradas (com menos gordura e mais proteínas, vitaminas e minerais) ajudam a prevenir o surgimento de tumores na boca. Além disso, é claro, a ida periódica ao dentista é essencial

## Planos odontológicos

A revista Dinheiro & Direitos avaliou, no ano de 2015, 13 planos odontológicos. Nenhum oferecia cobertura para aparelhos ortodônticos, implantes dentários e procedimentos estéticos.

Por isso é tão importante ler atentamente o contrato antes de aderir a esses planos. Informe-se sobre as carências, exclusões, abrangência territorial (em que cidades estará coberto), reembolso, taxas de coparticipação (o que você terá que pagar, além do plano) e coberturas (a que terá direito).

Os planos odontológicos podem ser contratados isoladamente, como parte de um plano ou seguro saúde. Geralmente, são oferecidos pelas empresas nas quais os beneficiários trabalham ou por entidades de classe, onde ambos são contratos coletivos.

Avalie muito bem suas condições pessoais e familiares de uso. Cobertura nacional, por exemplo, é importante para quem viaja. Coparticipação, em geral, é ruim, porque você não saberá previamente quanto gastará se houver uma emergência.

Depois de definir o que necessita do plano odontológico, compare preços, porque há grande variação dentre eles. Consulte, também, o site da Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS) e faça busca na Internet sobre as operadoras de planos odontológicos antes de firmar contrato.

Segundo a ANS em seus dados setoriais mais recentes, há atualmente no país 21,4 milhões de pessoas com planos exclusivamente odontológicos. Ou seja, mais de 10% da população brasileira. Desses, 17,5 milhões são coletivos (82% do total).

Há 346 operadoras exclusivamente odontológicas no Brasil que têm clientes ativos. As das maiores empresas do ramo, contudo, concentram 40,5% do total de beneficiários.

# PROTESTE, a serviço do consumidor

A PROTESTE tem 14 anos de serviços prestados ao consumidor brasileiro. É a maior organização privada de defesa do consumidor da América Latina, com mais de 200 mil associados.

Seus testes comparativos têm ajudado a acelerar mudanças em práticas produtivas e de vendas de produtos e serviços, aumentando a segurança e melhorando o custo-benefício nas relações de consumo.

Suas publicações são fundamentais a este trabalho. Em março de 2002, foi lançada a primeira delas, a revista PROTESTE, na qual são publicados testes de produtos e serviços. Em abril de 2006, a associação intensificou esse apoio aos consumidores com a revista DINHEIRO & DIREITOS. A mais recente publicação é a PROTESTE Saúde, que enfoca temas relevantes para saúde e qualidade de vida.

Em cada edição, os associados da PROTESTE recebem informações para que tenham mais condições de exercer seus direitos ao comprar produtos e serviços.

A associação também elaborou, ao longo de sua existência, dossiês que têm auxiliado o consumidor. Nos últimos anos, tem produzido cartilhas e guias de esclarecimento sobre temas de interesse do consumidor. Além disso, lidera campanhas em defesa do consumidor, como ocorreu, por exemplo, com as falhas nos serviços de telefonia 3G e as irregularidades nos programas de milhagem aérea.

A saúde bucal também tem preocupado a PROTESTE. Em 2014, por exemplo, foi avaliado produto para clareamento dental. A revista PROTESTE Saúde em junho daquele ano mostrou como cuidar da higiene oral evita boca seca e feridas em pacientes submetidos à radioterapia.

Em setembro de 2011, a revista PROTESTE Saúde abordou os benefícios da boa escovação para a saúde. E deu dicas sobre autoexame no espelho; as diferenças entre gengivas saudáveis, com gengivite e com periodontite. Contou, também, quando é melhor usar a escova manual ou elétrica. Essas dicas, a propósito, estão reproduzidas nesta cartilha.

Entre 2012 e 2013, a revista Dinheiro & Direitos avaliou 22 planos odontológicos e informou aos leitores que aspectos considerar na hora de escolher uma operadora para essa prestação de serviços.





[www.proteste.org.br](http://www.proteste.org.br)

