

SAÚDE BUCAL

CUIDADOS QUE REFLETEM NA SAÚDE GERAL

Mirian Cardoso de Rezende Soares
Enfermeira – Cass/Reitoria/lfes

Yassana Marvila Girondoli
Nutricionista – Cass/Reitoria/lfes

JULHO DE 2021



Introdução

O Brasil é um dos poucos países a oferecer cuidados em saúde bucal como parte de um conjunto de ações universais e gratuitas, por meio da Atenção Básica integrada aos Centros de Especialidades Odontológicas (CEO) e aos Laboratórios Regionais de Prótese Dentária. O Sistema Único de Saúde (SUS) cuida de 30,7% dos serviços odontológicos prestados à população e a iniciativa privada 69,3%. Embora o Brasil seja o país com o maior número de dentistas no mundo (19% desses profissionais estão aqui), a busca por atendimento odontológico ainda é insuficiente para sanar os problemas de saúde bucal da população. A Pesquisa Nacional de Saúde de 2019, identificou que apenas 49% dos entrevistados passaram por consulta odontológica no último ano.

Outra pesquisa recente, realizada pela Universidade Federal de Pelotas (UFPel) em maio de 2021, revelou que as consultas odontológicas na rede pública de saúde caíram em média 83,5%, no período em que o Brasil foi declarado o epicentro da pandemia do novo coronavírus. A redução dos atendimentos é explicada pela imposição de medidas de isolamento e distanciamento social, e também pelas orientações de autoridades de saúde para reduzir as atividades como forma de evitar os riscos de contágio. No entanto, os profissionais de odontologia lembram que as consultas de rotina têm papel fundamental na manutenção de uma saúde bucal adequada e na prevenção de doenças bucais mais graves. Além disso, tal situação reforça a necessidade de aumentarmos os cuidados com a nossa higiene bucal cotidianamente.

Como todos os outros sistemas do corpo humano, a boca também necessita de cuidados contínuos, pois realiza importantes funções que impactam na saúde de todo o corpo. Ela tem um importante papel na fala, na mastigação e na respiração. Além disso, a boca é a maior cavidade do corpo a ter contato direto com o meio ambiente e, dessa forma, torna-se uma importante porta de entrada para micro-organismos que podem causar prejuízos à saúde.

Para minimizar os riscos de desenvolver problemas bucais e dentários é essencial realizar uma boa higiene bucal, bem como evitar o fumo, reduzir consumo de álcool e ter bons hábitos alimentares, visto que a saúde bucal tem estreita relação com a saúde geral.

As más condições de higiene bucal podem causar doenças bucais, as quais têm o potencial de provocar ou agravar enfermidades (como doenças cardiovasculares e diabetes). Algumas situações de saúde e hábitos também provocam problemas bucais, como a obesidade e uso de cigarro que elevam o risco do desenvolvimento de doenças periodontais (doenças gengivais).

No cuidado com a saúde bucal, um outro fator importante é o controle do estresse. Altos níveis de estresse favorecem os indivíduos a cerrarem os dentes durante o sono ou em momentos de tensão, sobrecarregando as articulações, impactando as gengivas e a reabsorção óssea. Também pode provocar redução na produção da saliva, afetando a dentição.

Principais doenças bucais

- **Mau hálito:** possui causas diversas, como a higiene bucal inadequada, gengivite, ingestão de alguns alimentos (como alho ou cebola), tabaco, produtos alcoólicos, boca seca e doenças sistêmicas (como câncer, diabetes, problemas com o fígado e rins).
- Placa bacteriana: é uma camada de bactéria que adere aos dentes e na margem da gengiva, principalmente em regiões de difícil limpeza, provocando cáries e formação de tártaro.
- **Tártaro:** é o endurecimento da placa bacteriana na superfície dos dentes e abaixo da margem gengival. Ela pode ser removida através de uma limpeza realizada pelo profissional dentista.
- **Cárie:** um dos problemas bucais mais comuns e ocasiona a destruição das estruturas calcificadas dos dentes. São causadas pelas bactérias da boca que transformam os alimentos, especialmente açúcar e amido, em ácidos.
- **Gengivite:** É uma inflamação da gengiva, causada pela placa bacteriana. As gengivas podem ficar vermelhas, inchadas e sangrar durante a escovação ou no uso do fio dental. Em fases iniciais, é possível reverter esse quadro de saúde.
- **Periodontite:** Um segundo estágio da gengivite, sendo que o osso de apoio e as fibras que seguram os dentes estão irreversivelmente danificados. Em estágios avançados, essas estruturas amolecem, afetando a mordida. A principal causa de perda dentária em adultos decorre de doenças da gengiva.
- **Lesões bucais e aftas:** correspondem aos inchaços, manchas ou feridas na boca, língua ou lábios, podendo ser provocadas por herpes labial, candidíase (sapinho) e próteses (dentaduras) mal ajustadas.
- **Bruxismo e briqueamento:** desordem funcional que se caracteriza pelo ranger ou apertar dos dentes durante o sono ou em estado de vigília, respectivamente. Essa pressão pode provocar desgaste e amolecimento dos dentes, dores de cabeça, etc. Em casos mais graves, podem ocorrer também problemas ósseos, na gengiva e na articulação da mandíbula.
- **Câncer de boca:** geralmente ocorre nos lábios, dentro da boca, na parte posterior da garganta, nas amígdalas ou nas glândulas salivares. O aparecimento desse tipo de câncer está intimamente ligado ao estilo de vida. O fumo combinado ao excesso de álcool é considerado o principal fator de risco.

Ainda sobre o câncer de boca...

É muito importante a realização do autoexame na região bucal, ir ao médico ou ao dentista e informá-los quanto ao aparecimento de caroço ou inchaço na bochecha, feridas no interior da boca que não melhoram, perda da sensibilidade em alguma região da boca, manchas brancas ou vermelhas, alteração na voz, nódulos, dificuldade em mastigar ou engolir, inchaço que atrapalha a fixação da dentadura, etc.

As medidas de prevenção a serem adotadas são: parar de fumar, reduzir o consumo de bebidas alcoólicas, utilizar protetor solar labial, usar preservativos nas relações sexuais, tomar a vacina do HPV, praticar higiene bucal e adotar hábitos alimentares saudáveis.

O diagnóstico precoce é essencial para um tratamento eficaz, pois propicia a remoção do câncer através de cirurgia, utilização de quimioterapia e radioterapia em tempo oportuno.

Higiene bucal

A higiene bucal é parte fundamental da higiene corporal dos indivíduos. A saliva abriga inúmeros micro-organismos, fazendo com que a boca seja um ambiente favorável para a proliferação e crescimento destes. Além disso, a falta de higiene e saúde bucal pode levar a uma baixa imunidade, aumentando os riscos de infecções e lesões na boca.

A higiene bucal não se trata apenas de escovar os dentes diariamente, mas também é imprescindível manter bons hábitos e estilo de vida. Para uma limpeza bucal adequada é necessário: realizar a escovação dos dentes após as refeições; fazer uso de fio dental diariamente; utilizar os produtos para higiene bucal que contenham flúor; utilizar enxaguante bucal, caso haja recomendação do dentista; utilizar escova dental com cerdas macias; realizar a escovação de todo o dente (parte interna, externa e superfície) fazendo movimentos circulares da gengiva à ponta dos dentes e realizar a limpeza da língua.

Importante salientar a necessidade de realizar a desinfecção periódica da escova dental e seus recipientes de armazenamento. Recomenda-se que a escova seja armazenada limpa, sem resíduos de creme dental e alimentos, sem estar em contato direto com outras escovas dentais, distante do vaso sanitário e em local adequado para secar com rapidez, pois ambientes úmidos ou recipientes fechados facilitam o crescimento de micro-organismos e a contaminação. Além disso, deve-se proceder com a troca das escovas dentais quando as cerdas estiverem desgastadas ou após um período de três a quatro meses, ou quando o indivíduo estiver se recuperando de alguma infecção. Por fim, não se deve compartilhar escovas dentais.

Saúde bucal e alimentação

Manter uma alimentação saudável, controlando a frequência da ingestão de alimentos doces, principalmente entre as refeições colabora com a saúde bucal. O consumo de açúcar favorece o desenvolvimento de placas nos dentes, que promove um acúmulo de ácido, ocasionando a desmineralização do esmalte do dente, propiciando o surgimento da cárie.

Bons hábitos alimentares estão ligados a uma menor extensão de doença periodontal. É importante o consumo de alimentos ricos em vitamina C para prevenção de problemas gengivais, e além disso, consumir hortaliças, frutas, leguminosas, pescados, grãos integrais e água, favorece a integridade das estruturas que envolvem a dentição. Também é importante o consumo de alimentos ricos em cálcio, que associado a vitamina D, promovem desenvolvimento ósseo adequado, influenciando positivamente na qualidade dos dentes.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

- ABIMO – Associação Brasileira da Indústria de Dispositivos Médicos. Pandemia: 82% dos dentistas continuaram atendimento, diz pesquisa. Disponível em: <https://abimo.org.br/clipping/pandemia-82-dos-dentistas-continuaram-atendimento-diz-pesquisa/>. Acesso em: 31 de maio 2021.
- Brasil. Ministério da Saúde. Saúde bucal: cuidado com os dentes é fundamental. Blog da saúde. Disponível em: <http://www.blog.saude.gov.br/index.php/entenda-o-sus/50230-saude-bucal-cuidado-com-os-dentes-e-fundamental#:~:text=A%20complementa%C3%A7%C3%A3o%20da%20escova%20pode,colabora%20com%20a%20sa%C3%BAde%20bucal>. Acesso em: 25 maio 2021.
- Brasil. Ministério da Saúde. Profissionais reforçam importância de acompanhamento regular e cuidados com higiene bucal. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/profissionais-reforcam-importancia-de-acompanhamento-regular-e-cuidados-com-higiene-bucal>. Acesso em: 31 de maio 2021.
- Golden Cross. Um panorama sobre a saúde bucal no Brasil. Disponível em: <https://blog.goldencross.com.br/um-panorama-sobre-a-saude-bucal-no-brasil/>. Acesso em: 31 de maio 2021.
- Lima, J. D. A. et al. Higienização e armazenamento das escovas dentais: uma percepção do conhecimento e hábitos dos docentes de odontologia do Centro Universitário Tiradentes (UNIT-PE). Caderno De Graduação - Ciências Biológicas e de Saúde - UNIT, 4(2), 117-130, 2019. Disponível em: <https://periodicos.set.edu.br/facipesaude/article/view/7748/3522>. Acesso em: 31 de maio 2021.
- Unimed. A saúde bucal dos brasileiros. Viver bem: Saúde bucal. Disponível em: http://www.unimed.coop.br/portalunimed/viver_bem/_CAS/folder_CAS_saude%20bucal.pdf. Acesso em: 25 maio 2021.
- Veja saúde. Alimente seu sorriso. Disponível em: <https://saude.abril.com.br/alimentacao/alimente-e-seu-sorriso/>. Acesso em: 25 maio 2021.
- Veja saúde. Silencioso, o câncer bucal mata mais de 6 mil brasileiros todos os anos. Disponível em: <https://saude.abril.com.br/blog/com-a-palavra/silencioso-o-cancer-bucal-mata-mais-de-6-mil-brasileiros-todos-os-anos/>. Acesso em: 25 maio 2021.