



PROJETO  
**SORRISO**  
**DO AMANHÃ**

2021

**SAÚDE  
BUCAL:**  
CUIDADOS E  
PRINCIPAIS  
DOENÇAS.



O SEU SORRISO É VALIOSO

UFJF | CAMPUS GV

# AUTORES

---

## Docentes

**Janaína Cristina Gomes**

**Schirley Maria Policário**

**Taís de Souza Barbosa**

## Discentes

**Ana Caroline Pereira Ferreira**

**Emilly Dutra Amaral Megiollaro**

**Iana Ferreira Castro**

**Laura Martins Curtinhas**

**Cartilha realizada em parceria com a  
Secretaria Municipal de Educação (SMED)**

**FICHA CATALOGRÁFICA**

S255

Saúde bucal: cuidados e principais doenças / Janaína  
Cristina Gomes... [et al.]. - Governador Valadares:  
UFJF/GV, 2021.  
25 f.

I. Gomes, Janaína Cristina 1. Saúde Bucal.  
2. Doenças da Boca. II. Título.

CDU: 616.314

**Ficha catalográfica elaborada pelo bibliotecário**

**Welerson Gregório Macieira – CRB6 2627**

# SUMÁRIO

**01** HIGIENE BUCAL

---

**02** GENGIVITE

---

**03** CÁRIE

---

**04** DISFUNÇÃO  
TEMPOROMANDIBULAR

---

**05** BRUXISMO

---

**06** HERPES

---

**07** CÂNCER DE BOCA

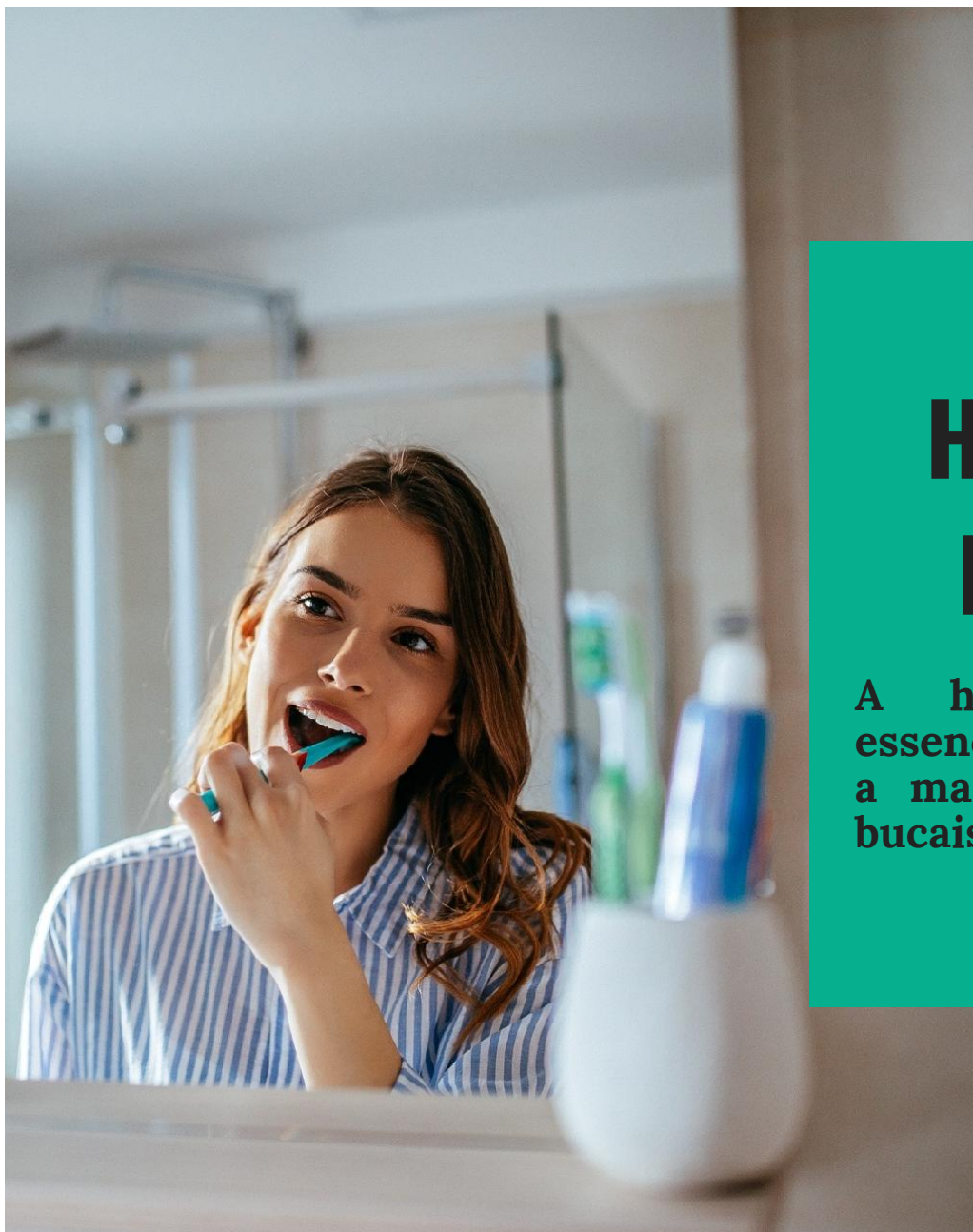
---

**08** CONSIDERAÇÕES  
FINAIS

---

**09** REFERÊNCIAS

---



# 01. HIGIENE BUCAL

A higiene bucal é essencial para prevenir a maioria das doenças bucais.

Fonte da imagem: <https://www.uol.com.br/vivabem/noticias/redacao/2018/03/27/5-erros-de-escovacao-que-prejudicam-seus-dentes.htm>

A escovação dos dentes e da língua, fazem parte da higiene bucal. Além desses, o uso do fio dental também é de grande importância para se manter a saúde bucal e prevenir doenças bucais.

É importante ressaltar que a escovação dos dentes e o uso do fio dental, precisam ser feitos de maneira correta para se garantir a higiene bucal adequada.

**PRONTO PARA APRENDER  
A FORMA CORRETA?!**

## COMO UTILIZAR O FIO DENTAL



Puxe 18 a 24 cm de fio dental da caixa de fio dental.



Amarre as extremidades do fio dental em seus dedos indicador e médio.



Assegure-se de limpar além da linha da gengiva, mas não force demasiado o fio contra a gengiva.

## COMO ESCOVAR OS DENTES



Segure a escova em um ângulo de 45 graus e escove com movimentos que vão da gengiva à ponta dos dentes.



Com suaves movimentos circulares, escove a face voltada para a bochecha e a face interna dos dentes, e a superfície usada para mastigar.



Com movimentos suaves, escove também a língua para remover bactérias e purificar o hálito.

Fonte da imagem: <https://perfectclinic.com.br/escovacao-e-fio-dental/>

## QUANTAS VEZES AO DIA?

É recomendado que se escove os dentes após todas as refeições, mas após às 3 principais refeições do dia (café da manhã, almoço e jantar) já é suficiente. O uso mínimo para o fio dental é de pelo menos uma vez ao dia, preferencialmente após o jantar e antes da escovação.

## E AS CRIANÇAS? PRECISAM ESCOVAR OS DENTES DE LEITE?



Sim! Assim como os adultos, as crianças também precisam escovar os dentes. O que muda para elas é o **tipo de creme dental** (1100ppm de flúor) e a **quantidade de creme dental** de acordo com a idade.

Fonte da imagem: <https://www.jornalopainel.com/como-estimular-os-pequenos-a-escovar-os-dentes-veja-dicas/>

### Quantidade certa de creme dental com flúor para crianças:

OBS: Os adultos também devem utilizar a quantidade de creme dental equivalente a um grão de ervilha. Tanto adultos quanto crianças, nunca devem preencher toda a extensão das cerdas da escova com creme dental.





## 02. GENVIVITE



# O QUE É?



- A gengivite é uma das doenças bucais mais comuns;
- É considerada uma inflamação decorrente do acúmulo de microrganismos na gengiva.

## QUAIS SÃO OS SINAIS E SINTOMAS?

- Aparecimento de biofilme dental (placa bacteriana e tártaro);
- Inchaço e vermelhidão na gengiva;
- Sangramento ao escovar;
- Sensibilidade e/ou dor na região gengival.



## O QUE CAUSA?



- O acúmulo de microrganismos na gengiva (biofilme - película microbiana aderida ao dente) apresenta-se como principal causa para o desenvolvimento da gengivite.

## COMO PREVINIR?

- Realização da higiene bucal de maneira correta;
- Utilização do fio dental;
- Consultas regulares ao cirurgião-dentista.



## COMO TRATAR?

- Assim como na prevenção, a melhor forma de tratamento é escovando os dentes, utilizando fio dental, realizando bochechos com enxaguate bucal e fazendo consultas regulares ao seu dentista.



## 03. CÁRIE DENTÁRIA



Fonte da imagem: <http://www.apcd.org.br/index.php/noticias/1338/em-foco/29-10-2018/carie-dentaria-origem-multifatorial-com-componente-genetico>

### O QUE É?

A cárie é uma doença multifatorial, ou seja, causada pela interação de diversos fatores, como: acúmulo de placa (saliva, resto de comidas e fluidos depositados nos dentes), exposição frequente a uma dieta rica em açúcares/carboidratos e presença do microorganismo causador.

### O QUE CAUSA?

- Alimentação rica em açúcares;
- Baixa produção de saliva;
- Ausência de higiene bucal adequada;

# QUAIS OS SINAIS E SINTOMAS?



- Dor que piora ao comer ou beber algo quente ou frio;
- Presença de “furinhos” em um ou mais dentes;
- Manchas brancas ou marrons na superfície do dente;

Fonte da imagem: <https://www.togniodontologia.com.br/carie-dentaria-sintomas-e-tratamento/>

## COMO PREVINIR?

- Escovar os dentes após as refeições e principalmente antes de dormir;
- Ingerir bastante água para aumentar a produção de saliva;
- Fazer o uso de fio dental;
- Consumir menos alimentos ricos em açúcares;
- Adquirir o hábito de observar a boca como parte da rotina de higiene. Caso note alguma alteração, procure o cirurgião-dentista.

## TRATAMENTO

Existem vários procedimentos para atender as necessidades individuais e exigências do paciente. Entre os procedimentos, podem ser realizadas restaurações para fins estéticos e funcionais. Além disso, é importante tratar a causa da doença, logo uma boa higiene bucal e controle da alimentação são essenciais.



## 04. DISFUNÇÃO TEMPOROMANDIBULAR

## O QUE É ?

O termo disfunção temporomandibular (DTM) é utilizado para reunir um grupo de doenças que acometem os músculos mastigatórios, articulação temporomandibular (ATM) e estruturas adjacentes.

As DTMs podem ser classificadas em dois grandes subgrupos:

- De origem articular, ou seja, aquelas em que os sinais e sintomas estão relacionados à ATM;
- De origem muscular nas quais os sinais e sintomas relacionam-se com a musculatura estomatognática (musculatura mandibular).

## O QUE CAUSA?

A DTM tem causa multifatorial e está relacionada com fatores:

- Estruturais;
- Neuromusculares;
- Oclusais (perdas dentárias, desgaste dental, próteses mal adaptadas, cáries, restaurações inadequadas, entre outras);
- Psicológicos (devido a tensão há um aumento da atividade muscular que gera espasmo e fadiga);
- Hábitos parafuncionais (bruxismo, onicofagia, apoio de mão na mandíbula, sucção digital ou de chupeta);
- Lesões traumáticas ou degenerativas da ATM.

## QUAIS OS SINAIS E SINTOMAS?



Fonte da imagem: <https://vitacea.com.br/our-services/dororofacial/>

Quando presente, a DTM caracteriza-se por dores nas articulações temporomandibulares e nos músculos mastigatórios, sendo a dor o sintoma mais comum.

- A dor da DTM tem um impacto negativo na qualidade de vida do paciente, prejudicando as atividades do trabalho, da escola, o sono e o apetite/ alimentação.

Os sintomas auditivos referidos por pacientes com DTM são: dores de ouvido (otalgia), sensação de plenitude auricular, sensação de diminuição de acuidade auditiva, zumbidos, tonturas e vertigens. Outros sintomas são: limitação dos movimentos mandibulares, oclusão estática e dinâmica anormais e também pode haver a presença de ruídos articulares (como estalido e/ou crepitação).



## QUAL O TRATAMENTO?

Fonte da imagem: <https://saude.abril.com.br/bem-estar/dtm-saiba-que-o-problema-na-mandibula-pode-ser-a-cao-da-sua-dor-de-cabeca/>

O cirurgião dentista especialista em disfunção temporomandibular e dor orofacial deve comandar o tratamento, mas sempre que possível deve ter uma abordagem multidisciplinar, isto é, contar com ajuda de outros profissionais como fonoaudiólogos, fisioterapeutas e psicólogos.

Os tratamentos para os transtornos na ATM incluem, portanto:

- Fisioterapia;
- Cirurgia;
- Acompanhamento psicológico;
- Exercícios para relaxamento muscular;
- Compressas frias para controlar a dor durante crises;
- Placas de mordida;
- Medicamentos, principalmente anti-inflamatórios.





## 05. BRUXISMO

### O QUE É ?

Bruxismo é uma desordem funcional caracterizado pelo ato de ranger ou apertar os dentes de forma involuntária e ritmada, durante o sono ou quando a pessoa está acordada. Quando acontece em períodos diurnos, o distúrbio pode ser chamado de briqueamento. Esse hábito parafuncional gera uma pressão anormal sobre os elementos dentários, causando desgaste e amolecimento dos dentes. Nos casos mais graves, podem ocorrer também problemas ósseos, na gengiva e na articulação temporomandibular (ATM).



## O QUE CAUSA?

Conforme dados da Organização Mundial de Saúde (OMS), o Bruxismo atinge cerca de 30% da população mundial, e sua principal etiologia está relacionada à saúde mental e a problemas como estresse, ansiedade e tensão.

Entretanto, investiga-se a possível interferência de fatores genéticos no desenvolvimento e agravamento do caso clínico. Arelado a tais fatores acima, inclui-se também problemas físicos de oclusão ou fechamento inadequado da boca.

# QUAIS OS SINAIS E SINTOMAS?

O Bruxismo é uma doença muito comum em crianças na fase dos 6 e 7 anos e, geralmente, desaparece durante a adolescência. O sintoma mais recorrente é a dor de ouvido.

Além disso, pacientes em geral relatam:

- Dor de cabeça;
- Dor no pescoço, na mandíbula e nos músculos da face;
- Estalos ao abrir e fechar a boca;
- Alterações do sono.

É importante enfatizar que o Bruxismo pode estar ou não associado à Disfunção Temporomandibular, por isso é essencial o acompanhamento de uma equipe multiprofissional.



## QUAL O TRATAMENTO?

Com relação ao tratamento, ainda não se conhece um tratamento eficaz para curar o Bruxismo. Entretanto, medicamentos ansiolíticos são úteis para o controle dos quadros de estresse e ansiedade associados.

As intervenções mais indicadas para o Bruxismo são as placas miorrelaxantes, moldadas de acordo com o formato do arco dentário do paciente, que restringem os movimentos dos músculos mastigatórios e reduzem a carga anormal nos dentes.

A close-up photograph of a person's mouth, focusing on the lower lip. A small, clear, fluid-filled blister is visible on the right side of the lower lip, characteristic of a herpes labialis (cold sore). The person's teeth are visible through the slightly open mouth. The background is a soft, out-of-focus skin tone. A white text box is overlaid on the upper part of the image, containing the text '06. HERPES LABIAL'. There are green decorative bars at the top left and bottom right of the image.

**06.**  
**HERPES LABIAL**

## O QUE É ?

- O herpes simples labial, representa a doença viral mais comum no homem moderno;
- É uma infecção pelo vírus HSV-1 que pode se manifestar nos lábios e gengiva;
- Após ser contaminado pelo vírus e apresentar a primeira manifestação clínica da doença, ele permanece no organismo de forma latente (inativo) e volta a se manifestar quando há queda no sistema imunológico (SI).

## O QUE CAUSA?

O vírus herpes simplex (HSV-1) é o responsável por causar a doença. A contaminação ocorre pelo contato direto do local lesionado com a pele ou saliva da pessoa que não possui a doença. Sendo assim, o vírus pode ser transmitido através de gotículas de saliva, pelo beijo e ao colocar objetos contaminados na boca.

## COMO PREVINIR

- Evite contato com lesões abertas;
- Evite exposição solar sem uso de protetor solar;
- Evite beijar recém-nascidos ou criança, para não contaminá-los.



# SINTOMAS

## Primeiro contato com o vírus

1º dia

Uma pessoa tem contato com o vírus HSV-1, e adquire a doença.

3º ao 9º dia

Formação de lesões bucais que podem ou não ser dolorosas.

9º ao 15º dia

As lesões cicatrizam e o vírus se torna inativado.

Por decorrência de uma queda no sistema imunológico (SI) o vírus pode ser reativado.

## Recorrência

1º dia após a queda no SI

A pessoa contaminada sente coceira e formigamento no local onde a lesão irá surgir novamente.

3º dia

Ocorre a formação de bolhas principalmente próximo ao lábio (essa é a fase de maior transmissão).

7º dia

Essas lesões se rompem, formando as crostas, onde a lesão começa a cicatrizar.

# TRATAMENTO



- A herpes labial não tem cura, pois o vírus fica inativo, podendo ser reativado por uma queda no sistema imunológico.
- Essa queda no sistema imunológico pode ser causada por exemplo pelo estresse, exposição solar sem uso do filtro solar;
- Contudo o tratamento ajuda a minimizar os sintomas;
- O tratamento pode ser feito com pomada antiviral ou até mesmo com a utilização de alguns medicamentos.



## 07. CÂNCER DE BOCA

Fonte da imagem: <http://patriciazeferino.com.br/dentista-campinas/artigos-dentista-campinas-odontologia-implante-dentario/125-cancer-de-boca>

### O QUE É?

O câncer de boca é um tipo de tumor maligno, que acomete:

- Lábios;
- Gengiva;
- Bochechas;
- Céu da boca (palato);
- Língua (principalmente bordas);
- Assoalho da boca (região embaixo da língua).

## O QUE CAUSA?

Até o momento, os agentes causadores do câncer de boca são desconhecidos. Entretanto, sabe-se de alguns fatores causadores, como:

- Uso frequente de substâncias químicas, como cigarro (tabaco) e bebidas alcoólicas;
- Fatores genéticos;
- Dieta baseada na ingestão frequente de alimentos ricos em gorduras e pobres em proteínas, vitaminas e sais minerais;
- Exposição frequente ao sol, sem usar protetor solar.

## QUAIS OS SINTOMAS?

Por muitas vezes, tem-se a ausência de sintomatologia dolorosa (dor), sendo assim, é importante estar atento a alguns sinais que podem apontar a possibilidade do câncer de boca, como:

- Presença de lesões na boca ou nos lábios que não cicatrizam por mais de 15 dias;
- Frequente sangramento na língua, gengiva, céu da boca e bochechas, isto é, no local da lesão;
- Nódulos (caroço) no pescoço.





## Abra a boca para fazer o autoexame

Se você examinar sua boca e identificar mudanças de cor, textura, sensibilidade, lesões procure um dentista ou uma Unidade de Saúde mais próxima da sua residência. Em casa, faça o autoexame e previna-se.

**1** Comece pelos lábios, tanto na parte interna como na externa. Observe se há mudança de cor ou áreas endurecidas.

**2** Examine a bochecha dos dois lados.

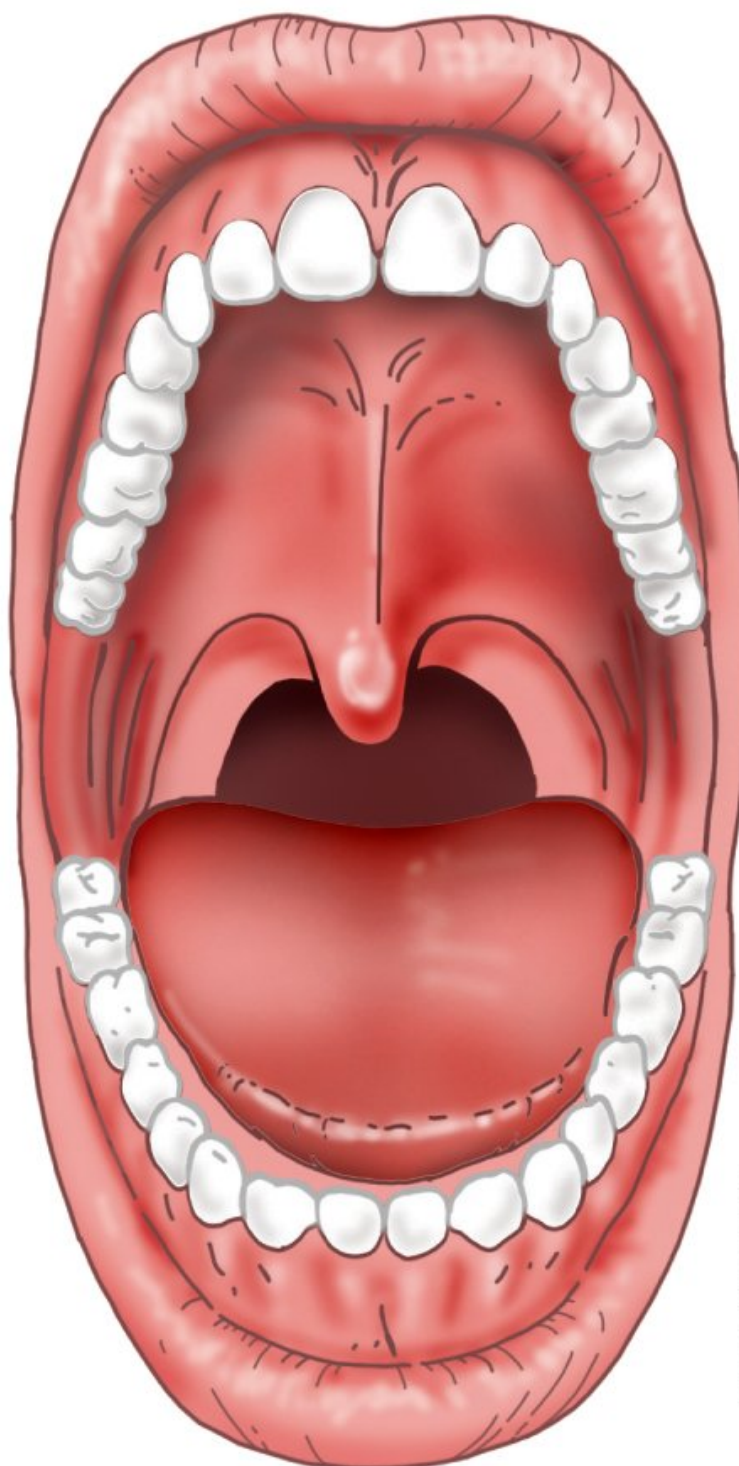
**3** Coloque a língua para fora, para um lado e para o outro.

**4** Sempre observe a cor e qualquer alteração na boca. Olhe bem a parte mais próxima à garganta.

**5** Incline a cabeça para frente, coloque a língua no céu da boca e observe embaixo da língua.

**6** Incline a cabeça para trás e observe o céu da boca. Um espelho pode ajudar.

**7** Aproveite o espelho e examine a garganta dizendo “AAAA”.



## COMO PREVINIR?

- Evite ou Controle a exposição ao álcool e cigarros;
- Evite ou Controle a exposição ao sol, além disso, usar protetor labial caso a exposição solar seja frequentemente necessária;
- Realize exame preventivo periódico para câncer bucal, realizado pelo cirurgião dentista;
- Realize o autoexame, buscando alterações na cavidade oral.

## COMO TRATAR?

O tratamento pode envolver quimioterapia, radioterapia e cirurgia. Sendo importante mencionar que quem deve decidir a terapêutica necessária é a equipe multiprofissional.



## 08. CONSIDERAÇÕES FINAIS

---

O objetivo desta cartilha é trazer informações relevantes sobre saúde bucal para a população, com o propósito de promover a educação em saúde bucal e conseqüentemente prevenir doenças bucais, colaborar para aquisição de hábitos saudáveis e desenvolver a autonomia nos cuidados pessoais.

Agradecemos a atenção!

**Trabalho realizado por:**



ufjf | CAMPUS GV

## 09. REFERÊNCIAS

---

VALARELLI, Fabrício et al. *Odontol. Clín.-Cient. (Online)* vol.10 no.2 Recife Abr./Jun. 2011. Disponível em: [http://revodonto.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1677-38882011000200015&script=sci\\_arttext](http://revodonto.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1677-38882011000200015&script=sci_arttext) . Acesso em; 29 de maio 2021.

O que é uma boa higiene bucal?. Colgateprofissional, 2019. Disponível em <<https://www.colgateprofissional.com.br/education/patient-education/topics/boa-higiene-oral/o-que-e-uma-boa-higiene-bucal>> Acesso em: 22 de abr. 2021

Donnarumma, Mariana Del Cistia et al. Disfunções temporomandibulares: sinais, sintomas e abordagem multidisciplinar. *Revista CEFAC [online]*. 2010, v. 12, n. 5 [Acessado 27 Maio 2021] , pp. 788-794. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S1516-18462010005000085>>. Epub 23 Abr 2010. ISSN 1982-0216. <https://doi.org/10.1590/S1516-18462010005000085>.

FELDENS, C.A; KRAMER, P.F. *Cárie dentária na infância: uma abordagem contemporânea*. 1ª Ed. São Paulo: Santos, 2013. 312 p.

Lima, José Eduardo de Oliveira *Cárie dentária: um novo conceito*. *Revista Dental Press de Ortodontia e Ortopedia Facial [online]*. 2007, v. 12, n. 6 [Acessado 27 Maio 2021] , pp. 119-130. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S1415-54192007000600012>>. Epub 17 Mar 2008. ISSN 1980-5500. <https://doi.org/10.1590/S1415-54192007000600012>.

SERAIDARIAN, Paulo Isaias; ASSUNÇÃO, Zilda Lúcia Valentim; JACOB, Manuela Fonseca. *Bruxismo: uma atualização dos conceitos, etiologia, prevalência e gerenciamento*. *Jornal Brasileiro de Oclusão, ATM & Dor Orofacial*, v. 1, n. 4, 2010.

SILVA, Natália Raposo; CANTISANO, Marília Heffer. *Bruxismo: etiologia e tratamento*. *Rev. bras. odontol*, p. 223-227, 2009.

LEMONS JUNIOR, Celso Augusto; ALVES, Fábio de Abreu; PEREIRA, Cassius Carvalho Torres e BIAZEVIC, Maria Gabriela Haye. *Câncer de boca baseado em evidências científicas*. *Rev. Assoc. Paul. Cir. Dent. [online]*. 2013, vol.67, n.3, pp. 178-186. ISSN 0004-5276.

SANTOS, Gildeon Lima et al. *Fumo e álcool como fatores de risco para câncer bucal*. *Odontol. Clín.-Cient. (Online)* vol.9 no.2, p.131-133, 2010.



PROJETO  
**SORRISO**  
**DO AMANHÃ**