

2019

ESPECIALIDADE HIGIENE ORAL



Fabio Rodrigues

Pastor Distrital

ESPECIALIDADE DE HIGIENE ORAL (CS023)

1. DEFINIR HIGIENE ORAL.

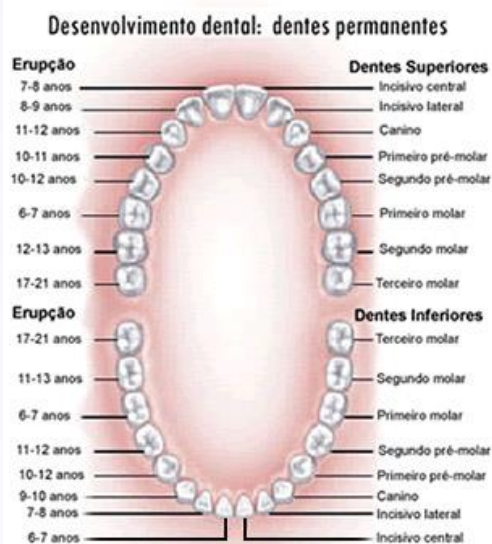
A higiene oral é o processo que resulta da remoção eficaz dos restos dos alimentos dos nossos dentes e que dificulta o desenvolvimento das bactérias que os destroem e lhes provocam doenças como as cáries e as gengivites.

2. POR QUANTAS DENTIÇÕES UM SER HUMANO PASSA?

O ser humano passa por duas dentições, dentes decíduos ou de leite e dentes permanentes.

Os dentes de leite, como o próprio nome dá a entender, são os nossos primeiros dentes, aqueles que começam a nascer enquanto somos bebés (até aproximadamente os 3 anos de idade) e que nos acompanham ao longo dos primeiros anos de vida. A ordem de nascimento dos dentes de leite é, geralmente, a seguinte: 6-12 meses: dentes incisivos inferiores; 7-10 meses: dentes incisivos superiores; 9-12 meses: dentes laterais superiores e inferiores; 12-18 meses: primeiros molares superiores e inferiores; 18-24 meses: caninos superiores e inferiores; 24-30 meses: segundos molares inferiores e superiores.

Os dentes permanentes são aqueles que vêm substituir os dentes de leite. Estes dentes nascem até à época da adolescência e acompanham-nos ao longo de toda a idade adulta.



3. PARA QUE SERVEM OS DENTES DE LEITE?

Os dentes de leite são importantes por vários motivos, pois eles auxiliam na alimentação da criança, no desenvolvimento da fala, no desenvolvimento dos ossos da face, na estética da criança, e conseqüentemente na sociabilização dessa criança.

4. QUAIS SÃO OS TIPOS DE DENTES? DESCREVER AS FUNÇÕES DE CADA TIPO.

A nossa boca é composta por 5 tipos de dentes, com uma anatomia muito própria – conheça-os:

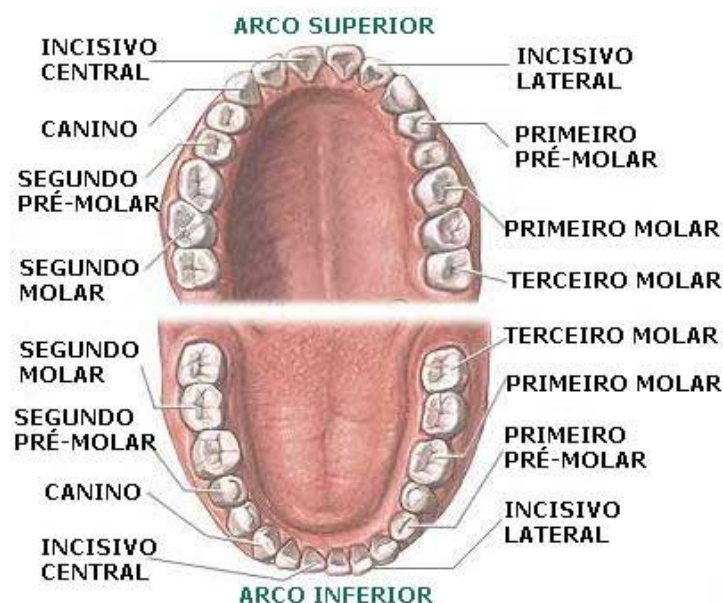
Incisivos: temos 8 dentes incisivos, localizados no meio da boca, 4 na linha superior e 4 na linha inferior; estes dentes são maioritariamente utilizados para cortar.

Caninos: temos 4 dentes caninos, que são os dentes pontiagudos localizados ao lado dos dentes incisivos. Temos 2 em cima e 2 em baixo e são utilizados principalmente para rasgar alimentos ou algum tipo de objeto.

Pré-molares: temos 8 dentes pré-molares, localizados entre os dentes caninos e os dentes molares. Com 4 na linha superior e 4 na linha inferior; estes dentes são geralmente utilizados para triturar os alimentos.

Molares: temos 8 dentes molares, localizados no fundo da boca, sendo que 4 localizam-se em cima e 4 em baixo. Bastante lisos, são utilizados para triturar e mastigar os alimentos.

Sisos: por norma, são 4 os dentes do siso, mas nem todas as pessoas os têm ou então não têm os quatro. Também conhecidos como os terceiros molares, são os últimos a nascer e geralmente estes dentes são extraídos, para que não perturbam o alinhamento dos restantes dentes e maxilares. Os dentes do siso não têm, no fundo, qualquer função relevante na boca.



5. A PARTIR DE QUE IDADE DEVE-SE INICIAR A HIGIENE ORAL? COMO? POR QUÊ?

Em torno dos 4 a 5 meses, os bebês começam a ter coceira nas gengivas, por causa da erupção dos dentes que está prestes a ocorrer (em torno dos 6 meses de idade). Neste período é interessante uso de dedeiras massageadoras para a higiene e alívio do bebê.

A higiene oral do bebê deve ter início assim que nasce o primeiro dente, em geral por volta dos seis meses;

Com água e uma escova pequena e macia, os pais devem fazer a escovação por pelo menos dois minutos, duas vezes ao dia;

6. QUAIS SÃO OS ALIMENTOS RECOMENDÁVEIS PARA UMA DENTIÇÃO SADIA?

Brócolis: contêm ferro e cálcio que, juntos, formam uma barreira que protege o esmalte dos dentes. Além disso, por ser crocantes, estimulam a produção de saliva, ajudando a diminuir as manchas nos dentes.

Espinafre: Rico em fibras, faz uma limpeza natural dos dentes, além de aumentar o fluxo salivar. Estudos mostram que o ácido oxálico do espinafre pode interferir na absorção do cálcio presente em leites e seus derivados.

Pepino: Promove a produção salivar que, combinada com as fibras dos alimentos, naturalmente limpa os dentes e remove bactérias.

Morango: Morangos in natura é um prato cheio para quem quer manter os dentes brancos. A fruta contém ácido málico, um adstringente natural que ajuda a retirar manchas. Além da vitamina C, que ajuda a combater o acúmulo de placa.

Maçã: Por ser fibrosa, limpa os dentes a cada mordida, além de estimular o fluxo salivar. Além disso, alimentos à base de leite e derivados, fortalecem os esmaltes, já que são ricos em proteínas, cálcio, fósforo e ácido láctico. Peixes, como o salmão – muito utilizado na gastronomia oriental – também são incluídos nos amigos dos dentes saudáveis, pois possuem grande quantidade de vitamina D, nutriente essencial para os ossos e para os dentes. A lista segue e, até mesmo, condimentos como o manjericão - podem auxiliar para manter a boca saudável e os dentes brancos.

7. QUE PREJUÍZOS A MÁ ESCOVAÇÃO PODE TRAZER?

Doenças nas gengivas, retração das gengivas, cáries e mau hálito.

8. QUAIS OS MEIOS DE UTILIZAÇÃO DO FLÚOR? EM QUE FORMAS ELE É ENCONTRADO?

A aplicação tópica de flúor (ATF) é um procedimento preventivo que tem como objetivo fortalecer os dentes que apresentam risco de cárie. O flúor é importante na formação dos dentes, pois favorece a formação de cálcio e potássio. Para a prevenção da cárie é preciso ter o flúor presente de forma constante no meio bucal.

A aplicação do flúor pode ser realizada de diversas formas, entre elas, aplicação direta nos dentes, bochecho e na forma de gel ou espuma, através de moldeiras ajustáveis, deixando o flúor em contato com a superfície dental num período de 2 a 4 minutos. O flúor também pode ser aplicado sob os dentes na forma de verniz. Essa forma de aplicação é mais recomendada para pacientes muito jovens que não toleram o uso de moldeiras.

9. O QUE É EVIDENCIADOR?

Os reveladores ou evidenciadores de placa bacteriana, têm uma função essencial nos tratamentos de diversos problemas bucais. A placa, também chamada de biofilme, é uma fina camada que reveste os dentes de todos os pacientes. E tudo se resume a ela: seu acúmulo é capaz de causar cárie, gengivite e tártaro. A fim de resolver isso, os reveladores aparecem no mercado como ótimas soluções.

Muito importante para pacientes com alto risco em acumular placa bacteriana e aqueles que usam aparelhos ortodônticos, eles também são recomendados para todos. Pode-se utilizá-los para saber como está a sua higienização pessoal e, para os pequenos, elas podem divertir o processo da escovação!

O evidenciador de placa bacteriana é muito útil na prática da odontologia e por apresentar um custo baixo, fica fácil de ser trabalhado em grandes programas de promoção de saúde bucal, seja de forma pública ou privada.

10. O QUE DEVE SER USADO PARA FAZER UMA HIGIENE ORAL COMPLETA?

Primeiramente, enxague: Antes mesmo de iniciar a escovação, faça um bochecho com água para eliminar os resíduos dos alimentos e ajudar na escovação.

Procure a escova certa: Uma escovação eficiente depende prioritariamente de uma boa escova. Por isso, procure sempre escovas ultra macias que contenham, no mínimo, cinco mil cerdas. Prefira as escovas de cabos lisos, pois cabos emborrachados podem acumular sujeiras e facilitar a proliferação de bactérias. Peça um conselho ao seu dentista sobre qual

a escova mais adequada para o seu caso. E lembre-se que a escova deve ser trocada a cada dois ou três meses para que as cerdas continuem ativas e eficientes.

Pasta de dentes: Não é necessário encher a escova de pasta. Um pouco, equivalente a um grão de ervilha, já é o suficiente. Procure sempre escolher as pastas que não são abrasivas. Pastas contendo flúor só são recomendadas para adultos. Como a água que escovamos os dentes já é fluoretada, no caso das crianças, o excesso de flúor pode ser prejudicial. Da mesma forma que para escova, peça um conselho para o seu dentista sobre a melhor pasta de dente para o seu caso.

Escove de maneira eficiente: A escovação deve ser realizada sempre de cima para baixo, no sentido contrário ao da gengiva. Caso contrário, você apenas está levando a sujeira para ela. O ideal é contar com uma inclinação de 45°, de modo que as cerdas passem tanto pelos dentes quanto pela gengiva. Ao terminar de escovar um determinado canto da boca, não volte a ele depois.

O fio dental: O fio dental é outro detalhe importante para quem busca uma limpeza completa. Esse item é essencial para prevenir diversas doenças orais, além de promover uma higienização eficiente. É ideal para os casos onde o contato entre os dentes é muito justo, impedindo que a escovação remova resíduos simples. Porém, o fio dental ou a fita dental devem ser utilizados diariamente e em todas as escovações.

Limpeza da língua: A limpeza da língua é outro passo importante em especial porque evita o mau hálito. A halitose está relacionada à presença de um tipo de placa bacteriana formada sobre a língua. Para promover uma limpeza eficiente, o ideal não é escovar a língua, mas sim utilizar higienizadores específicos. A escova foi desenvolvida para escovar os dentes apenas e quando utilizada para a língua, além de não promover o efeito desejado, provoca desconforto e ânsias.

Enxaguante bucal: O uso de antissépticos bucais deve ser solicitado pelo dentista. Se a escovação e o uso do fio são eficientes para evitar a placa, o uso desse produto não é de extrema necessidade. Ele serve apenas e simplesmente para prolongar a sensação de frescor do hálito, porém hoje, diversas pastas também contam com esse recurso.

11. DEMONSTRAR AO SEU INSTRUTOR A FORMA CORRETA DE:

- a) Aplicar evidenciador nos dentes. **Item prático**
- b) Fazer a escovação. **Item prático**
- c) Usar fio dental. **Item prático**

12. POR QUE DEVEMOS USAR DENTIFRÍCIO FLUORETADO?

Estudos mostraram que o flúor no dentifrício é eficiente para ajudar a saliva a repor minerais perdidos pelo dente. Entretanto, o efeito é parcial. Por outro lado, deve ser levado em consideração que se tentou remineralizar esmalte que havia perdido grande quantidade de mineral e que a eficiência do flúor é maior quanto menor a quantidade de mineral a ser repostada.

Deste modo, a eficiência do dentifrício fluoretado assenta-se na regularidade da escovação, uma vez que o flúor interfere na dinâmica do processo de cárie. Ao mesmo tempo em que o biofilme é desorganizado periodicamente, diminuindo seu potencial patogênico, o flúor ajuda a saliva a repor pequenas quantidades de minerais perdidos pelo dente.

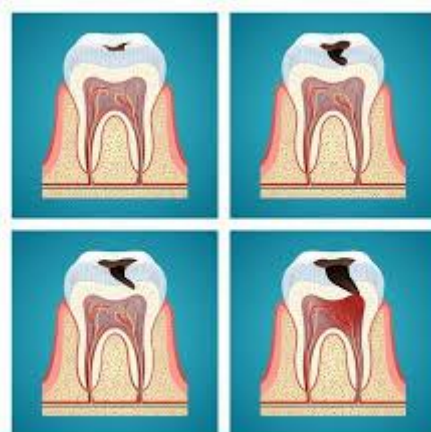
A importância do uso de dentifrício fluoretado pode ser explicada da seguinte forma:

- A má higiene bucal associada ao flúor presente no dentifrício promove proteção parcial dos dentes, pois um biofilme espesso é mais cariogênico e limita o efeito remineralizante da saliva;
- A higiene bucal regular associada ao flúor presente no dentifrício promove proteção total, mesmo que o indivíduo não seja perfeito em sua habilidade para escovar os dentes, mas desorganizando periodicamente o biofilme, pois isto diminui seu potencial patogênico e aperfeiçoa o efeito do flúor.

Em acréscimo, o flúor dos dentifrícios, a semelhança de qualquer forma de uso de flúor, é importante tanto para crianças como para adultos e age tanto no esmalte como na dentina.

13. COMO SE CONTRAI A CÁRIE?

As bactérias encontradas normalmente em nossa boca transformam restos de alimentos grudados nos dentes em ácidos. Estes ácidos, formados por um processo de fermentação, atacam o esmalte do dente (a parte branca) corroendo-o e provocando a cárie e a inflamação da gengiva.



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

<https://www.desbrava7.com/2017/12/especialidade-de-higiene-oral-respondida.html>

<https://gengiva.com/artigos/5-tipos-de-dentes-e-suas-funcoes>

<https://gengiva.com/artigos/cronologia-do-nascimento-dos-dentes>

https://www.sorrisologia.com.br/noticia/tipos-de-reveladores-de-placa-bacteriana_a8357/1

<https://www.portaleducacao.com.br/conteudo/artigos/odontologia/dentifricios-fluoretados/18758>