



ODONTOLOGIA  
PREVENTIVA



Sorria,  
mostre o que você tem de melhor!



Interodonto

CARO(A)  
BENEFICIÁRIO(A),

a Interodonto apresenta a você algumas orientações sobre saúde bucal, higiene oral e prevenção de doenças bucais. Este guia tem caráter informativo. Somente seu dentista pode diagnosticar doenças, indicar tratamentos e receitar medicamentos.

Boa leitura!



## UMA HISTÓRIA DE CONQUISTAS E MUITOS SORRISOS!

A Interodonto, empresa do Grupo NotreDame Intermédica, no mercado desde 1993, está entre as melhores e maiores operadoras de planos odontológicos do Brasil. Sua rede credenciada com abrangência nacional presta atendimento em todas as especialidades odontológicas e conta com profissionais altamente qualificados.

## Você sabia ?

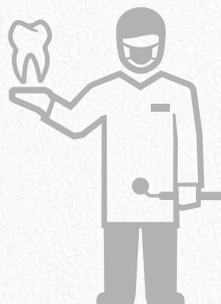


- ▶ 90% da população mundial terá alguma doença bucal ao longo da vida, desde cáries, doença periodontal até câncer oral.
- ▶ Apenas 60% da população mundial tem acesso a cuidados bucais.
- ▶ De 60 a 90% das crianças em idade escolar, no mundo, têm cárie.
- ▶ No Brasil, a cada 4 ausências no trabalho, uma é por motivo de saúde, deste resultado 25% são decorrentes de problemas dentários.
- ▶ A maioria dos problemas bucais pode ser evitada com escovação adequada e uso do fio dental após todas as refeições.

Fonte: ABCD – Associação Brasileira de Cirurgiões Dentistas  
FDI – Federação Dentária Internacional

## ALIMENTAÇÃO X SAÚDE BUCAL

A sua alimentação é muito importante tanto para a saúde geral como também para a bucal. Uma dieta equilibrada e hábitos saudáveis contribuem para a prevenção de cáries e outras doenças bucais.



### Consuma diariamente



- ▶ Frutas.
- ▶ Legumes.
- ▶ Verduras.
- ▶ Cereais.
- ▶ Carnes magras, ovos, leite desnatado, queijos magros e iogurte natural.

### Consuma moderadamente



- ▶ Alimentos industrializados, enlatados.
- ▶ Refrigerantes.
- ▶ Doces.
- ▶ Açúcar refinado.
- ▶ Massas, pães e biscoitos recheados.

## DOENÇAS BUCAIS

### Cárie



A cárie é uma doença infecciosa que provoca desmineralização e destruição gradual dos dentes, podendo até mesmo ocasionar sua perda. Se a higiene bucal não for realizada corretamente após todas as refeições, as bactérias presentes no meio bucal decompõem os resíduos alimentares acumulados produzindo ácidos que desmineralizam gradualmente o esmalte dental, o que pode evoluir para uma cavidade que, quando não tratada, fica cada vez mais profunda, causando dor, infecção e perda do dente, além de outras doenças na boca e no organismo.

## DOENÇAS GENGIVAIS

### Gengivite



É uma doença causada pela presença de resíduos alimentares entre os dentes e próximos aos contornos gengivais. Os resíduos são decompostos pelas bactérias presentes no meio bucal, gerando a produção de ácidos que provocam uma inflamação.

#### SINTOMAS

- ▶ Gengivas avermelhadas.
- ▶ Inchaço nos contornos gengivais.
- ▶ Sangramento gengival.

### Periodontite



É o estágio mais avançado da gengivite. Se a gengivite não for tratada, a infecção pode se agravar, afetando, além da gengiva, as estruturas que sustentam os dentes (ossos e ligamentos), instalando-se então a doença periodontal ou periodontite, que pode causar a perda dos dentes e doenças sistêmicas que afetam outros órgãos, como coração e pulmões.

#### SINTOMAS

- ▶ Sangramento gengival.
- ▶ Retração gengival.
- ▶ Cálculo salivar (tártaro).
- ▶ Mobilidade dental.

## COMO ESCOLHER A ESCOVA DENTAL

Para uma higiene bucal eficiente, é importante observar as seguintes características:

- ▶ Cerdas macias e arredondadas.
- ▶ Cabeça pequena para alcançar os dentes de trás.
- ▶ Cabo longo para mais firmeza e estabilidade.

Lave sua escova com água corrente após o uso e guarde em um local seco e protegido.

### **IMPORTANTE:**

*Troque sua escova a cada 3 meses.*



## QUAL A MANEIRA CORRETA DE ESCOVAR OS DENTES?



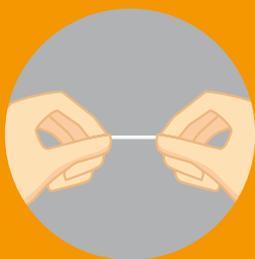
- ▶ Sempre faça a escovação em frente a um espelho.
- ▶ Procure manter uma sequência, lembrando que todas as faces dentais devem ser escovadas.
- ▶ Não pressione exageradamente as cerdas contra os dentes, pois pode causar desgaste do esmalte (erosão dental), retração gengival e sensibilidade.
- ▶ Faça movimentos curtos e circulares, como se estivesse escovando “um dente de cada vez”.
- ▶ Escove os dentes após todas as refeições e antes de dormir.

## QUAL O MELHOR CREME DENTAL?

- ▶ O creme dental deve conter, obrigatoriamente, flúor em sua composição.
- ▶ O uso de cremes dentais específicos (clareadores ou para dentes sensíveis) deve ser indicado pelo seu dentista.
- ▶ Utilize uma quantidade pequena de creme dental, correspondente ao tamanho de uma ervilha.



## QUANDO E COMO UTILIZAR O FIO DENTAL?



- ▶ Diariamente, antes de cada escovação.
- ▶ Corte aproximadamente 40 cm de fio dental, enrole as pontas do fio nos dedos indicadores.
- ▶ Introduza-o delicadamente entre os dentes até que encoste na gengiva.
- ▶ Faça movimentos de vaivém pressionando o fio dental contra a parede dos dentes, sempre de forma suave e em frente a um espelho.
- ▶ A cada espaço a ser limpo, desenrole um novo pedaço de fio dental dos dedos.
- ▶ Não se esqueça dos dentes do fundo, que pela dificuldade de higienização são os mais atacados pela cárie.

## HIGIENE DA LÍNGUA

Quando comemos, os resíduos alimentares ficam depositados sobre a superfície da língua e, se não forem removidos, podem sofrer decomposição pelas bactérias presentes no meio bucal, causando a saburra lingual, uma das principais causas do mau hálito. Para uma higiene eficiente da língua, utilize limpadores específicos (hastes plásticas), que são facilmente encontrados no mercado. A higiene da língua deve ser feita diariamente, em todas as escovações.



### *Dicas para manter a saúde bucal*

**OS CUIDADOS  
PREVENTIVOS SÃO  
A MANEIRA MAIS  
SIMPLES DE MANTER  
SUA BOCA SAUDÁVEL,  
POR ISSO:**



► Visite seu dentista regularmente (a cada 6 meses).



► Escove os dentes diariamente, sempre após todas as refeições e antes de dormir.



► Utilize o fio dental antes de todas as escovações.



► Faça a higiene da língua diariamente em todas as escovações.

