

Guia de Saúde Bucal

Saúde bucal e sua relação
com a saúde do corpo



Câmara dos
Deputados



Brasília
2014

Guia de Saúde Bucal

Saúde bucal e sua relação
com a saúde do corpo

Mesa da Câmara dos Deputados

54ª Legislatura – 2011-2015

4ª Sessão Legislativa

Presidente

Henrique Eduardo Alves

1º Vice-Presidente

Arlindo Chinaglia

2º Vice-Presidente

Fábio Faria

1º Secretário

Márcio Bittar

2º Secretário

Simão Sessim

3º Secretário

Maurício Quintella Lessa

4º Secretário

Biffi

Suplentes de Secretário

1º Suplente

Gonzaga Patriota

2º Suplente

Wolney Queiroz

3º Suplente

Vitor Penido

4º Suplente

Takayama

Diretor-Geral

Sérgio Sampaio Contreiras de Almeida

Secretário-Geral da Mesa

Mozart Vianna de Paiva



Câmara dos Deputados

Programa de Assistência à Saúde da Câmara
dos Deputados (Pró-Saúde)
Assistência Odontológica

Guia de Saúde Bucal

Saúde bucal e sua relação
com a saúde do corpo

Centro de Documentação e Informação
Edições Câmara
Brasília | 2014

CÂMARA DOS DEPUTADOS

Diretoria Legislativa

Diretor: Afrísio Vieira Lima Filho

Diretoria de Recursos Humanos

Diretor: Rogério Ventura Teixeira

Centro de Documentação e Informação

Diretor: Adolfo C. A. R. Furtado

Coordenação Edições Câmara

Diretora: Heloísa Helena S. C. Antunes

Secretaria Executiva do Programa Pró-Saúde

Diretor: Antônio Ricardo Dias Kowalski

Projeto gráfico e diagramação: Racsow

Ilustrações: Diego Moscardini

Foto da capa: Thinkstock © karelnoppe

Revisão: Seção de Revisão

Equipe de Execução: Cristiano Macabu Badauy – Odontólogo; Myrian Alves Sobreira Machado – Odontóloga; Rodrigo Guedes de Amorim – Odontólogo; Viviane Barros – Odontóloga; Márcio Murakami – Analista de Técnica Legislativa

Câmara dos Deputados
Centro de Documentação e Informação – Cedi
Coordenação Edições Câmara – Coedi
Anexo II – Praça dos Três Poderes
Brasília (DF) – CEP 70160-900
Telefone: (61) 3216-5809; fax: (61) 3216-5810
editora@camara.leg.br

Programa Pró-Saúde
Câmara dos Deputados
Secretaria Executiva do Pró-Saúde
Anexo III – subsolo
Telefone de contato: 3216-7964

SÉRIE
Fontes de referência. Guias e manuais.
n. 39

Dados Internacionais de Catalogação-na-publicação (CIP)
Coordenação de Biblioteca. Seção de Catalogação.

Brasil. Congresso Nacional. Programa de Assistência à Saúde da Câmara dos Deputados (Pró-Saúde). Assistência Odontológica.

Guia de saúde bucal [recurso eletrônico] : saúde bucal e sua relação com a saúde do corpo / Câmara dos Deputados, Programa de Assistência à Saúde da Câmara dos Deputados (Pró-Saúde), Assistência Odontológica. – Brasília : Câmara dos Deputados, Edições Câmara, 2014.

23 p. – (Série fontes de referência. Guias e manuais ; n. 39)

1. Saúde bucal. I. Título. II. Série.

CDU 616.31

SUMÁRIO

Apresentação	7
Introdução	9
Orientações importantes para manter sua saúde bucal	11
A relação entre a saúde da boca e o seu corpo	15
1. Diabetes	15
2. Problemas cardíacos e vasculares	17
3. Problemas respiratórios	19
4. Prematuridade e baixo peso ao nascer	20
Assistência Odontológica do Pró-Saúde	22

APRESENTAÇÃO

Nós, do Programa Pró-Saúde, buscamos oferecer, além de assistência médica e odontológica, informações sobre saúde e prevenção de diversas doenças. Nosso objetivo maior é promover educação em saúde, a fim de melhorar a qualidade de vida de nossos beneficiários. Nesse intuito, esperamos que este Guia de Saúde Bucal possa lhe ser útil ao informar sobre como problemas na boca se relacionam com a saúde do corpo.



INTRODUÇÃO

A saúde da boca é muito importante para o bem-estar pleno do ser humano. É de conhecimento amplo que os cuidados com a higienização e a atenção às estruturas bucais (dentes, língua, bochechas, gengiva, etc.) são fundamentais na prevenção de cárie, doença periodontal e câncer bucal. Nem todos sabem, contudo, que esses cuidados também podem prevenir e minimizar problemas em outras partes do nosso corpo, tais como diabetes, doenças cardiovasculares e respiratórias.

As infecções da boca são manifestações que não se limitam apenas aos tecidos bucais. Atualmente, há evidência científica consistente acerca da influência da saúde bucal sobre a saúde geral do indivíduo e vice-versa. A multiplicação desse conhecimento, portanto, pode atuar como ferramenta de estímulo aos cuidados bucais, influenciando na melhoria da saúde geral da sociedade.

ORIENTAÇÕES IMPORTANTES PARA MANTER SUA SAÚDE BUCAL

A boa higiene bucal é uma medida importante que você pode adotar para manter sua saúde. Dentes saudáveis não só contribuem para uma boa aparência como também para a fala e a mastigação corretas. Manter sua boca saudável é fundamental para o seu bem-estar geral. Os cuidados diários preventivos, tais como uma boa escovação e o uso correto do fio dental, são medidas simples que diminuem significativamente o risco do desenvolvimento de cárie, gengivite e outros problemas. Devemos ter em mente que a prevenção é a maneira mais econômica e eficaz de se cuidar da sua saúde.

Escove os dentes corretamente

- escove os dentes após as refeições;
- use creme dental que contenha flúor;
- utilize uma quantidade pequena de creme dental (tamanho de uma ervilha) para a escovação.

Técnica de escovação:



Coloque a escova sobre os dentes em um ângulo de 45 graus em relação à gengiva e, com movimentos que vão desta à ponta dos dentes, escove as suas faces externa (voltada para bochecha e lábio) e interna (voltada para a língua).



Com movimentos suaves, curtos, de trás para frente, escove a superfície dos dentes posteriores usada para mastigar.



Nos dentes anteriores, coloque a escova no sentido vertical e escove com movimentos que vão da gengiva à ponta dos dentes.

Escolha a escova adequada

- As cerdas devem ser macias e homogêneas para não machucar a gengiva e evitar o desgaste dos tecidos dentários;
- Prefira cerdas com a mesma altura, para uma limpeza mais eficiente;
- Escolha um modelo com cabo anatômico, confortável e sem muitos detalhes, para facilitar o manuseio e não acumular sujeira;
- A escova precisa ter a cabeça pequena para alcançar todas as regiões da boca.

Qual o momento certo de trocar de escova?

Sempre que as cerdas estiverem tortas, amassadas com ou com no máximo três meses de uso. A troca é fundamental, pois as cerdas se desgastam com o tempo e deixam de ser eficazes na limpeza dos dentes. Além disso, é muito importante trocar de escova depois de uma gripe ou doença contagiosa, para diminuir o risco de nova infecção através dos germes que aderem às cerdas.

Tenha uma boa alimentação

Mantenha uma alimentação saudável e variada em nutrientes. Alguns alimentos, como a maçã, auxiliam no processo de limpeza dos dentes; outros, como a couve, o espinafre, a amêndoa, são importantes para a formação da estrutura mineralizada dos dentes;

Beba bastante água, pois ela ajuda a eliminar detritos, açúcares e ácidos dos dentes após a alimentação; controle a frequência de ingestão de alimentos, em especial de açúcares.

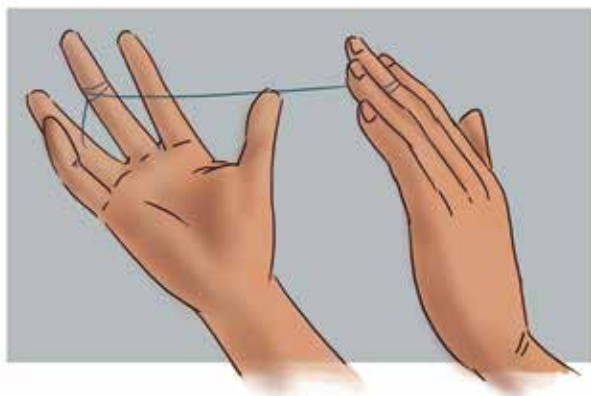
Ter uma dieta balanceada é importante para manter um sorriso saudável.

Use o fio dental corretamente

Com o fio dental, conseguimos limpar onde a escova não chega facilmente – sob a gengiva e entre os dentes. O seu uso diário é altamente recomendável, pois o acúmulo de detritos pode provocar cárie e gengivite.

O fio dental deve ser passado entre todos os dentes, superiores e inferiores, e atrás dos últimos dentes, pelo menos uma vez por dia, antes da escovação.

Técnica do uso de fio dental:



Corte aproximadamente 40 cm de fio e o enrole ao redor dos dedos médios, deixando uns 10 cm de fio entre eles.



Segurando o fio dental entre o polegar e indicador em cada mão, deslize-o levemente para cima e para baixo entre os dentes.

Passo cuidadosamente o fio ao redor da base de cada dente, ultrapassando a linha de junção do dente com a gengiva. Nunca force o fio contra a gengiva, pois ele pode cortar ou machucar esse frágil tecido.

Para cada dente a ser limpo, utilize uma parte do fio dental que ainda não tenha sido usada.

Faça movimentos de trás para frente, para remover o fio do meio dos dentes.

Faça a higiene da língua

Para ter hálito puro, limpe também a língua, local onde muitas bactérias ficam alojadas.

Faça a higienização da língua após escovar todos os dentes, com a própria escova ou com limpadores de plástico próprios para este fim.



Vá ao dentista periodicamente

É importante fazer uma avaliação da sua saúde bucal com o dentista regularmente.

A RELAÇÃO ENTRE A SAÚDE DA BOCA E O SEU CORPO

1. Diabetes

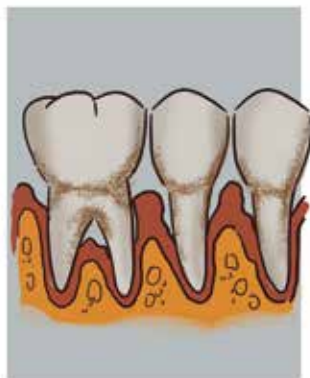
Buscar a saúde bucal é essencial para o controle do diabetes, pois a infecção odontológica comporta-se como qualquer outra infecção no organismo do paciente diabético e age como fator modificador de seu controle glicêmico.

De que modo a doença periodontal pode complicar a saúde do diabético?

- A doença periodontal é considerada a sexta complicação clássica do diabetes.
- Como se apresenta a doença periodontal?
 - **Gengivite:** processo inflamatório caracterizado por gengivas vermelhas, inchadas ou flácidas. Pode haver sangramento durante a escovação e/ou o uso do fio dental.
 - **Periodontite:** processo inflamatório que destrói as estruturas de suporte dos dentes (osso e ligamento periodontal) e afeta a saúde da gengiva.



Gengivite



Periodontite

- O diabetes influencia na instalação, progressão e severidade da doença periodontal devido a vários fatores, entre eles a dificuldade de cicatrização, as alterações na circulação sanguínea e a queda da imunidade do paciente.
- A severidade da doença periodontal também pode afetar o controle metabólico do diabetes. O tratamento e controle da doença periodontal resultam em redução da hemoglobina glicada (A1C).
- A placa bacteriana é a causa primária das periodontopatias. Diante da mesma quantidade de placa bacteriana, o paciente diabético tem uma inflamação mais severa do que o paciente não diabético. Portanto, a higiene bucal deve ser mais rigorosa para pacientes que possuem essa doença.
- O diabético tem maior propensão a desenvolver gengivite, e ao mesmo tempo a gengivite pode se tornar um fator de risco para o controle glicêmico.

Que outros problemas bucais podem acometer o diabético?

- Inflamação no canto da boca
- Aumento das glândulas parótidas
- Aumento das gengivas
- Abscessos recorrentes
- Candidíase (sapinho)

Quais os principais sintomas bucais que podem se desenvolver no diabético?

- Sensação de boca seca, em consequência da diminuição do fluxo salivar
- Halitose: cheiro de acetona
- Ardência na boca

A ocorrência e intensidade desses sinais e sintomas dependem do grau de controle da doença, sendo mais comum nos diabéticos sem domínio sobre a doença.

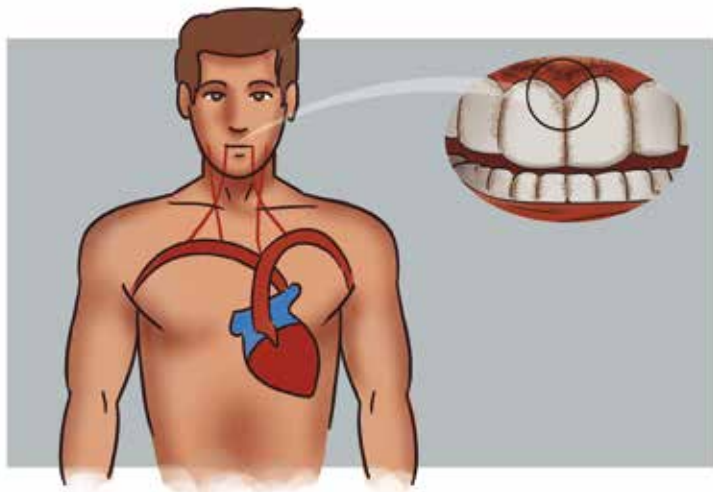
Que cuidados os diabéticos devem ter em relação aos tratamentos odontológicos?

- Realizar avaliação médica e análise de exames de glicemia antes do tratamento odontológico;

- Informar ao seu dentista que é diabético e as medicações que utiliza, pois alguns casos precisam de cuidados específicos;
- Agendar o tratamento odontológico, preferencialmente, em sessões de curta duração e pela manhã;
- Alimentar-se antes do tratamento.
- Pacientes sem controle sobre a doença podem ter tratamentos eletivos postergados até a compensação do diabetes. Caberá ao dentista, em conjunto com o médico assistente, avaliar essa necessidade.

2. Problemas cardíacos e vasculares

Vários fatores podem contribuir para as doenças do coração, como fumo, colesterol elevado, pressão arterial elevada, sedentarismo, obesidade, hereditariedade e outros. Além desses fatores, o estado da saúde bucal, com cárie e gengiva muito inflamada, sangrando espontaneamente, ou com doença periodontal também pode influenciar no desenvolvimento de doenças do coração.



Um problema na boca pode chegar ao coração?

A gengivite e a periodontite são infecções bacterianas que podem provocar outros problemas longe da sua boca. Os micro-organismos que causam a gengivite e a periodontite podem entrar na corrente sanguínea e aderir-se aos depósitos de gordura existentes nos vasos do coração. Isso pode causar coágulos e provocar uma doença chamada aterosclerose,

que é a formação de placas dentro dos vasos sanguíneos, que provoca inflamação crônica. Essa alteração que ocorre no interior das artérias está sob influência de vários fatores como tabaco, alimentação inadequada, suscetibilidade genética, diabetes, hipertensão, sedentarismo e inflamações crônicas (infecções), como a gengivite e a doença periodontal. Essa doença é base dos princípios das doenças do coração e pode provocar angina, infarto e até mesmo a morte súbita.

Os tratamentos odontológicos oferecem algum risco a quem tem problemas do coração?

- Precisam ter maior atenção e serem submetidas a um tratamento preventivo antes de alguns procedimentos odontológicos as pessoas que apresentam:
 - Válvulas artificiais;
 - Histórico de endocardite;
 - Defeitos cardíacos congênitos;
 - Válvulas cardíacas danificadas por problemas como, por exemplo, febre reumática;
 - Prolapso da válvula mitral com sopro;
 - Miocardiopatia hipertrófica.
- O maior cuidado se justifica pois um sangramento na boca pode permitir que certas bactérias entrem no sistema sanguíneo, o que pode causar uma endocardite bacteriana.
- A endocardite é uma doença cardíaca que ataca a camada interna do coração, chamada endocárdio, da qual fazem parte as válvulas cardíacas.
- Se a infecção atingir essas válvulas ou tecidos enfraquecidos por um problema cardíaco preexistente, pode comprometer as funções vitais, exigindo uma internação prolongada.

Que cuidados especiais a pessoa com problemas cardíacos deve ter?

- Não deixe de contar ao seu dentista sobre qualquer problema cardíaco e medicamentos que esteja tomando. Ele tomará decisões sobre o seu tratamento dentário em conjunto com o seu cardiologista.
- Siga com cuidado as instruções do dentista e de seu médico e use os medicamentos de acordo com as indicações.

3. Problemas respiratórios

As doenças respiratórias afetam muitas pessoas e são responsáveis por considerável sofrimento e significativo número de óbitos na população. Estudos têm demonstrado que as doenças bucais, em especial a doença periodontal, podem influenciar no aparecimento de infecção respiratória ou no seu agravamento.

Há relação entre as doenças bucais e o aparecimento de infecções respiratórias?

- A boca, mesmo sadia, é o local com maior número de micro-organismos do corpo humano, aproximadamente 1 milhão para cada grama de placa bacteriana.
- As bactérias aderidas aos dentes podem ser liberadas para a saliva e, então, aspiradas no trato respiratório inferior, o que pode contribuir para o aparecimento da pneumonia.
- A aspiração de conteúdo da orofaringe é a via mais comum de infecção respiratória. A doença periodontal não tratada facilita a proliferação nos dentes de micro-organismos causadores de doenças. Se aspirados, esses micro-organismos podem causar infecção pulmonar.
- As bactérias da boca também podem agravar a doença pulmonar obstrutiva crônica, um problema grave que se caracteriza pela obstrução do fluxo de ar, com excessiva produção de escarro. Já se comprovou que a doença periodontal é um fator de risco para a doença pulmonar obstrutiva crônica em homens adultos.

Posso reduzir as chances de ter uma doença respiratória cuidando da minha higiene bucal?

- Por conta do papel chave que as bactérias da orofaringe e a sua colonização possuem sobre o aparecimento da pneumonia bacteriana, a higiene bucal adequada, com remoção periódica da placa bacteriana sobre os dentes, é um método essencial de promoção de saúde.
- A importância da higiene bucal é mais evidente em pacientes hospitalizados e/ou com respiração artificial. Quando é realizada higiene bucal nesses pacientes, há redução dos índices de pneumonia hospitalar, das taxas de mortalidade e morbidade, do tempo de internação e dos custos hospitalares.

4. Prematuridade e baixo peso ao nascer

Prematuridade e baixo peso ao nascer são condições normalmente associadas e são definidos, respectivamente, como parto antes das 37 semanas de gestação e peso abaixo de 2,5 kg.

Segundo a Organização Mundial da Saúde, em 2010, nasceram 15 milhões de crianças prematuras no Brasil, o que nos colocou na décima posição entre os países onde mais nascem prematuros.

A prematuridade é causada por diversos fatores e é a principal causa de morte de crianças no primeiro mês de vida, segundo dados do Ministério da Saúde em 2011. Atualmente, a taxa brasileira de mortalidade de crianças abaixo de 1 ano é de 16 entre 1000 nascidos vivos, sendo que 70% das mortes acontecem nos primeiros 28 dias de nascimento, o que representa um quadro preocupante da saúde em nosso país.

Que cuidados a gestante deve ter com sua saúde bucal?

- Há estudos que indicam a existência de associação entre doença periodontal materna e prematuridade/baixo peso do bebê. Por isso, é recomendado à gestante o cuidado com a saúde bucal, particularmente o controle de gengivite ou periodontite para reduzir as chances de o bebê nascer prematuro ou abaixo do peso.
- A gestação é uma fase em que ocorrem diversas modificações fisiológicas no corpo da mulher e algumas delas podem predispor a doenças na boca. A seguir apresenta-se um quadro com algumas recomendações para a manutenção da saúde bucal da gestante.

Modificação fisiológica	Consequências na boca	Cuidados passíveis de adoção
Aumento na frequência de alimentação	Aumento da acidez e facilitação do desenvolvimento da cárie e do sangramento da gengiva	Adote uma dieta saudável, aumente a frequência da higiene bucal e use solução de flúor para bochecho
Diminuição na viscosidade da saliva	Redução na capacidade de neutralizar a fermentação ácida dos alimentos	Aumente a frequência da higiene bucal e use solução de flúor para bochecho
Aumento da concentração dos hormônios femininos na circulação sanguínea	Predisposição ao sangramento gengival e ao desenvolvimento de lesões de tecido mole	Evite o trauma dos tecidos moles da boca e aumente a frequência da higiene bucal
Náuseas frequentes	Aumento da acidez bucal, perda dos minerais dos dentes e predisposição ao desenvolvimento de cárie dentária	Aumente a frequência da higiene bucal e use soluções de flúor para bochechos

Algumas orientações importantes para as gestantes

- Vá ao dentista quando estiver planejando engravidar.
- Não há contraindicação ao atendimento odontológico durante a gravidez. Se estiver com dor de dente ou na gengiva, vá ao dentista para fazer o tratamento de urgência.
- Recomenda-se agendar as consultas de rotina para o 2º trimestre da gravidez, pois isso permite ao dentista avaliar a saúde bucal da paciente com mais segurança.

Cuide bem da sua boca: mantenha seu sorriso e sua saúde.



ASSISTÊNCIA ODONTOLÓGICA DO PRÓ-SAÚDE

Beneficiários

Têm direito à Assistência Odontológica os servidores ativos, inativos, pensionistas, deputados federais, deputados aposentados e ex-deputados associados ao Pró-Saúde e seus dependentes legais.

Modalidades de atendimento

A Assistência Odontológica é prestada, via de regra, na modalidade de escolha dirigida (por meio da rede credenciada), mediante apresentação do cartão do Programa Pró-Saúde e do documento de identidade. Nos procedimentos de radiologia e prótese (exceto a prótese sobre implante), é permitida a livre escolha e a assistência será feita por reembolso das despesas.

As despesas são reembolsadas mediante apresentação do original do recibo ou da nota fiscal quitada, em nome do titular, emitidos em prazo inferior a 60 dias, sem rasuras ou emendas, contendo o nome do paciente, a discriminação e o valor unitário dos procedimentos. A nota ou o recibo não poderá englobar atendimentos referentes a mais de um beneficiário.

Para reembolso de despesas com procedimentos de prótese, faz-se necessária também a avaliação pericial inicial e final junto às clínicas de auditoria credenciadas ao Pró-Saúde.

Rede credenciada

A relação de profissionais e clínicas credenciados pode ser obtida no CamaraNet ou no endereço eletrônico <http://saude.caixa.gov.br>.

Procedimentos cobertos pelo programa

A Assistência Odontológica na rede credenciada abrange consultas, procedimentos preventivos, dentística restauradora, odontopediatria, endodontia (tratamento de canal), periodontia (tratamento de gengiva), cirurgia e radiologia, nos termos da tabela de procedimentos odontológicos, disponível no CamaraNet.

Urgência

O beneficiário pode ser atendido em caráter de urgência, sem autorização prévia, desde que o dentista apresente laudo que caracterize a necessidade do pronto atendimento.

PRÓ-SAÚDE

Compromisso com a sua saúde

Conheça outros títulos da
Edições Câmara no portal da Câmara dos Deputados:
www.camara.leg.br/editora

