

# Dicas de saúde bucal

*Fluir  
com a  
vida*



# Apresentação

A boca desempenha importantes funções que repercutem na saúde do organismo como um todo. Além de exercer papel fundamental na fala, na mastigação e na respiração, a boca é a maior cavidade do corpo a ter contato direto com o meio ambiente, sendo a porta de entrada para bactérias e outros microrganismos prejudiciais à saúde.

Sendo portanto, uma via de contágio de grande relevância para o coronavírus. Por isso, a higienização bucal é essencial para reduzir o contágio. A saúde da boca está diretamente relacionada com o nosso bem-estar geral.

# 1- Uma boa higiene bucal diminui o risco de desenvolvimento de problemas bucais e dentários.



É importante ressaltar que doenças da boca têm relação direta com o fumo, o consumo de álcool e má alimentação.



## 2) Podemos prevenir os problemas bucais

Por meio de escovação adequada e uso do fio dental (eliminação da placa bacteriana); evitando o consumo excessivo de doces e carboidratos; utilização adequada do flúor; evitando o uso de próteses mal ajustadas; evitando o fumo e o consumo de bebidas alcoólicas; indo ao dentista regularmente.



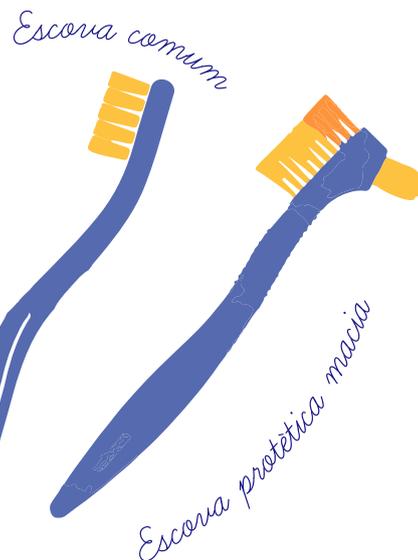
A higiene das próteses dentárias muitas vezes é negligenciada por seus usuários, colaborando para o desenvolvimento clínico ou subclínico de processos patológicos, resultantes da contaminação da prótese por microrganismos.

Confira as dicas para higienização de próteses dentárias:



## 2.1) Para a higienização em próteses dentárias removíveis:

2.1.1) Recomenda-se o uso de escova protética macia, lembrando que a escova utilizada para higienização das próteses não deve ser a mesma utilizada para limpeza da cavidade oral e também vale ressaltar que apenas a cavidade oral deve ser higienizada com dentífrico (creme dental).



2.1.2) Em próteses parciais removíveis com estrutura metálica ou sobredentaduras (sobre implantes), o material mais indicado para higienização são pastilhas efervescentes dissolvidas em água morna, diariamente, por cinco minutos. A solução obtida pode ser utilizada para escovação da prótese também.



## 2.2) Para a higienização de prótese total

2.2.1) Pode ser utilizado sabão neutro e água durante a escovação, e uma vez por semana dissolver uma colher de chá de hipoclorito de sódio (água sanitária) em um copo com água, deixar a prótese imersa durante 15 minutos.

2.2.2) Usuários das prótese dentárias removíveis podem removê-las para dormir, deixando-as mergulhadas em um copo com água, assim se permite o descanso da mucosa e uma melhor circulação sanguínea do local.



## Referências

Saúde Bucal. Biblioteca Virtual em Saúde do Ministério da Saúde. 2009. [http://bvsms.saude.gov.br/bvs/dicas/196\\_saude\\_bucal.html](http://bvsms.saude.gov.br/bvs/dicas/196_saude_bucal.html)

LIMA BASTOS, Poliana et al. MÉTODOS DE HIGIENIZAÇÃO EM PRÓTESES DENTAIS REMOVÍVEIS: UM A REVISÃO DE LITERATURA. *Journal of Dentistry & Public Health*, [S.l.], v. 6, n. 2, dec. 2015. ISSN 2596-3368. Available at: <<https://www5.bahiana.edu.br/index.php/odontologia/article/view/683>>.

Date accessed: 28 may 2020.doi:<http://dx.doi.org/10.17267/2596-3368dentistry.v6i2.683>.