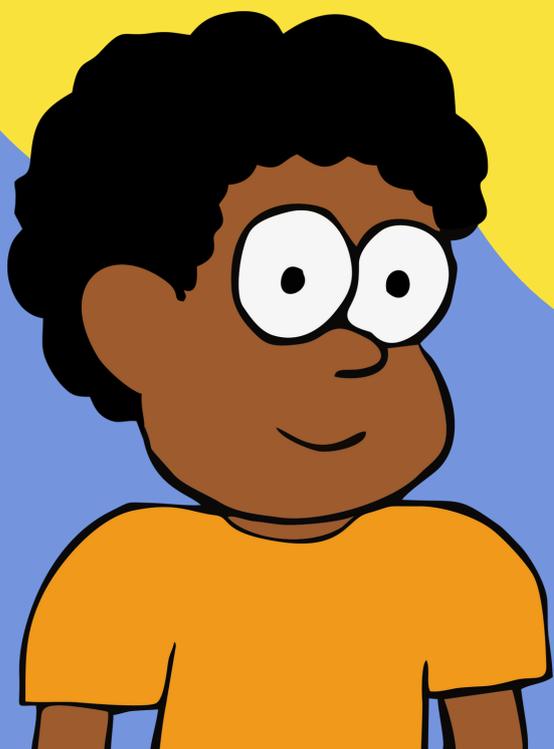




VAMOS APRENDER MAIS SOBRE SAÚDE BUCAL



EDLIFMA

Leily Macedo Firoozmand

ORGANIZADORA

VAMOS APRENDER MAIS SOBRE SAÚDE BUCAL

São Luís



EDLIFMA

2021

Copyright © 2021 by EDUFMA

UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO

Prof. Dr. Natalino Salgado Filho

Reitor

Prof. Dr. Marcos Fábio Belo Matos

Vice-Reitor

EDITORA DA UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO

Prof. Dr. Sanatiel de Jesus Pereira

Diretor

CONSELHO EDITORIAL

Prof. Dr. Luís Henrique Serra

Prof. Dr. Elídio Armando Exposto Guarçoni

Prof. Dr. André da Silva Freires

Prof. Dr. Jadir Machado Lessa

Prof^ª. Dra. Diana Rocha da Silva

Prof^ª. Dra. Gisélia Brito dos Santos

Prof. Dr. Marcus Túlio Borowiski Lavarda

Prof. Dr. Marcos Nicolau Santos da Silva

Prof. Dr. Márcio James Soares Guimarães

Prof^ª. Dra. Rosane Cláudia Rodrigues

Prof. Dr. João Batista Garcia

Prof. Dr. Flávio Luiz de Castro Freitas

Bibliotecária Suênia Oliveira Mendes

Prof. Dr. José Ribamar Ferreira Junior

Revisão

Prof.^a Dra. Leily Macedo Firoozmand

Prof.^a Dra. Cecília Cláudia Costa Ribeiro

Adriana Vilarinho

Ana Carolina Diniz

Ilustrações

Thais Bordinassi da Silva

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

Vamos aprender mais sobre saúde bucal [recurso eletrônico] / Leily Macedo Firoozmand (Organizadora). — São Luís: EDUFMA, 2021.

56 p.: il.

Modo de acesso: World Wide Web

ISBN 978-65-86619-92-8

1. Saúde bucal. 2. Doenças bucais. 3. Higiene bucal. I. Firoozmand, Leily Macedo.

CDD 617.645

CDU 616.31-083

Ficha catalográfica elaborada pela bibliotecária Márcia Cristina da Cruz Pereira – CRB 13 / 418

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste livro pode ser reproduzida, armazenada em um sistema de recuperação ou transmitida de qualquer forma ou por qualquer meio, eletrônico, mecânico, fotocópia, microfilmagem, gravação ou outro sem permissão do autor.

ORGANIZAÇÃO

Prof.^a Dra. Leily Macedo Firoozmand

REVISÃO

Prof.^a Dra. Cecília Cláudia Costa Ribeiro

EQUIPE DISCENTE

Doutorado

Ana Carolina Soares Diniz

Mestrado

Adriana Passos Amaral Vilarinho

Graduação

Daniela Silva Tomaz

Fernanda Costa Pereira

Fernanda da Silva Costa

Geyna Aguiar Soares do Couto

Marcela Christine Silva Nunes

Thais Bordinassi da Silva

Apresentação

Este e-book foi organizado pela equipe do projeto "**Prevenção e tratamento de lesões iniciais de cárie**" pensando em levar mais conhecimento sobre saúde bucal ao público infantojuvenil.

Nesse sentido, é com prazer que a Universidade Federal do Maranhão traz ao público geral e a comunidade acadêmica o e-book "**Hora de Aprender Mais sobre Saúde Bucal**"

Recomendamos, para que a experiência seja mais prazerosa, que a leitura de cada capítulo seja realizada em dias diferentes.

Esperamos que você aproveite a leitura!

Conheça a nossa equipe!



Professora Doutora Leily Macedo Firoozmand
Professora Adjunta do curso de Graduação e
Pós-graduação em Odontologia da UFMA



Professora Doutora Cecília Cláudia
Costa Ribeiro
Professora Titular do curso de
Graduação e Pós-graduação em
Odontologia da Ufma



Adriana Passos Amaral Vilarinho
Aluna do Mestrado em
Odontologia da UFMA



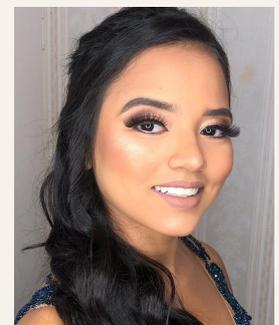
Ana Carolina Diniz
Aluna do Doutorado em
Odontologia da UFMA



Daniela Silva Tomaz
Aluna da Graduação do curso
de Odontologia da UFMA



Fernanda Costa Pereira
Aluna da Graduação do curso
de Odontologia da UFMA



Fernanda da Silva Costa
Aluna da Graduação do curso
de Odontologia da UFMA



Geyna Aguiar Soares do Couto
Aluna da Graduação do curso
de Odontologia da UFMA



Marcela Christine Silva Nunes
Aluna da Graduação do curso
de Odontologia da UFMA



Thais Bordinassi da Silva
Aluna da Graduação do curso
de Odontologia da UFMA



Oi, sou a Nina e adoro
fazer perguntas para
aprender coisas novas.

Você também é assim?

Hoje fui à dentista e ela
tirou as minhas dúvidas
sobre SAÚDE BUCAL.

Agora, quero
compartilhar com você o
que eu aprendi!

Você conhece todas as partes da sua boca?

Você conhece os tipos de alimentos importantes para a sua saúde?

Você sabe quais doenças pode ter se não cuidar bem dos seus dentes?

Você sabe higienizar sua boca?

Se você respondeu **NÃO** a uma ou mais perguntas, então me acompanhe que eu vou te ajudar a aprender mais!

VAMOS LÁ



**Capítulo
01**

**Conheça as Partes da sua Boca
Página 08**

**Os Alimentos e a Saúde Bucal
Página 18**

**Capítulo
02**

**Capítulo
03**

**As Doenças Bucais
Página 33**

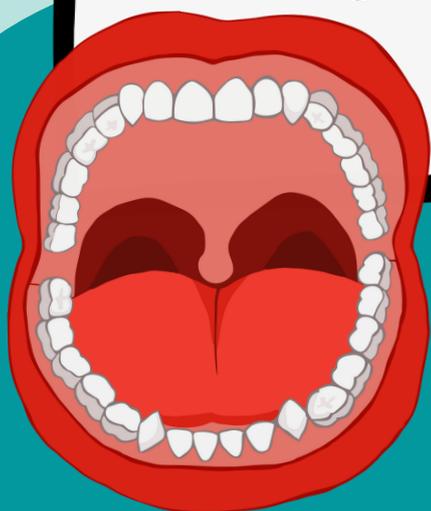
**Aprenda sobre Higiene Buca
Página 44**

**Capítulo
04**

Referências Bibliográficas



**Conheça as Partes
da sua Boca**



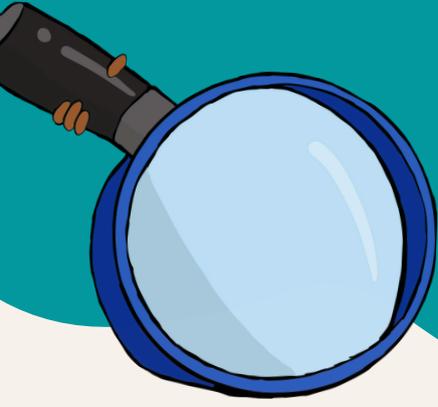


**Já olhou a sua boca
em um espelho ?**

A boca tem muitas
partes. Cada uma delas
tem uma função
importante para o corpo.

Vou abrir a minha boca para
mostrar algumas dessas
partes para você.

**Pronto para conhecer
mais sobre a boca ?**



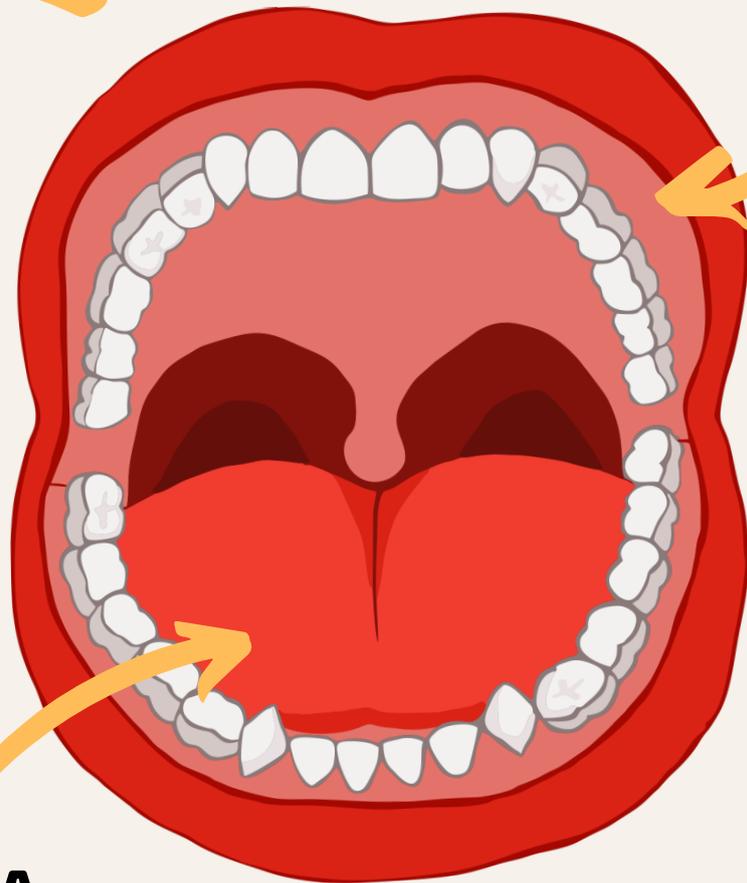
Por dentro da nossa boca

GENGIVA

- Protege os dentes.
- Juntamente com os ossos mantém os dentes em suas posições.

LÁBIOS

- Parte externa da boca.
- Auxiliam na fala e no ato de comer.
- Protegem a cavidade bucal.



LÍNGUA

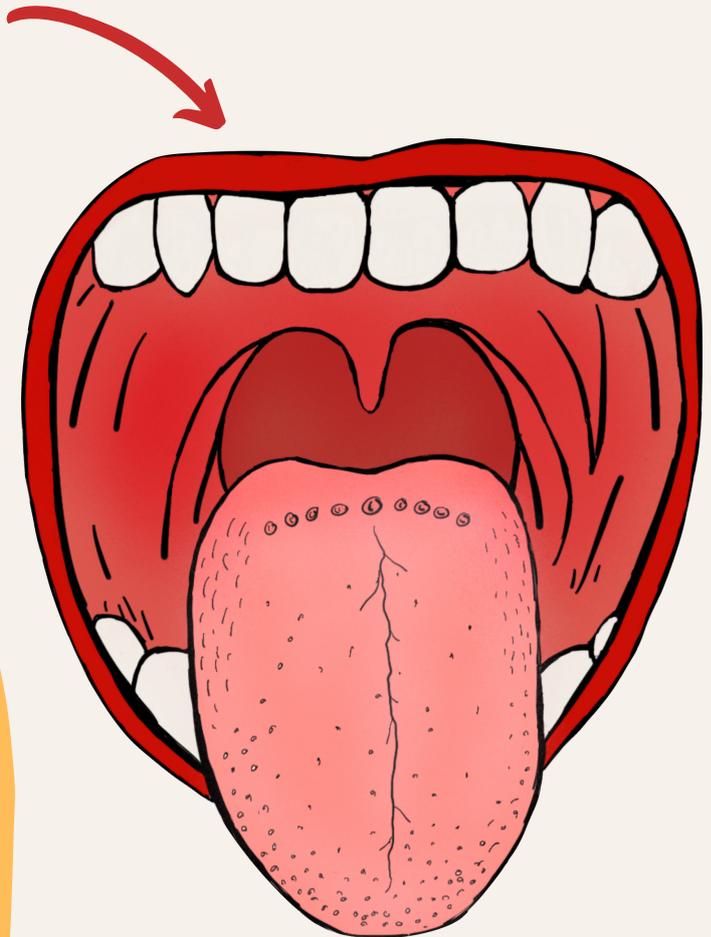
- É um músculo.
- Ajuda na mastigação, na fala (fonação) e no ato de engolir os alimentos (deglutição).
- Reconhece os sabores, a temperatura e a textura dos alimentos.

Curiosidades



Já viu que na língua existem algumas "bolinhas"? São as papilas gustativas! Elas reconhecem os gostos: doce; salgado; azedo; amargo; e o umami.

Legal, né?



Você já ouviu falar no umami?

Umami é uma palavra japonesa que significa "gosto delicioso" e é nome do quinto gosto básico do nosso paladar. O umami está presente em muitos alimentos, mas você sabe como reconhecê-lo?

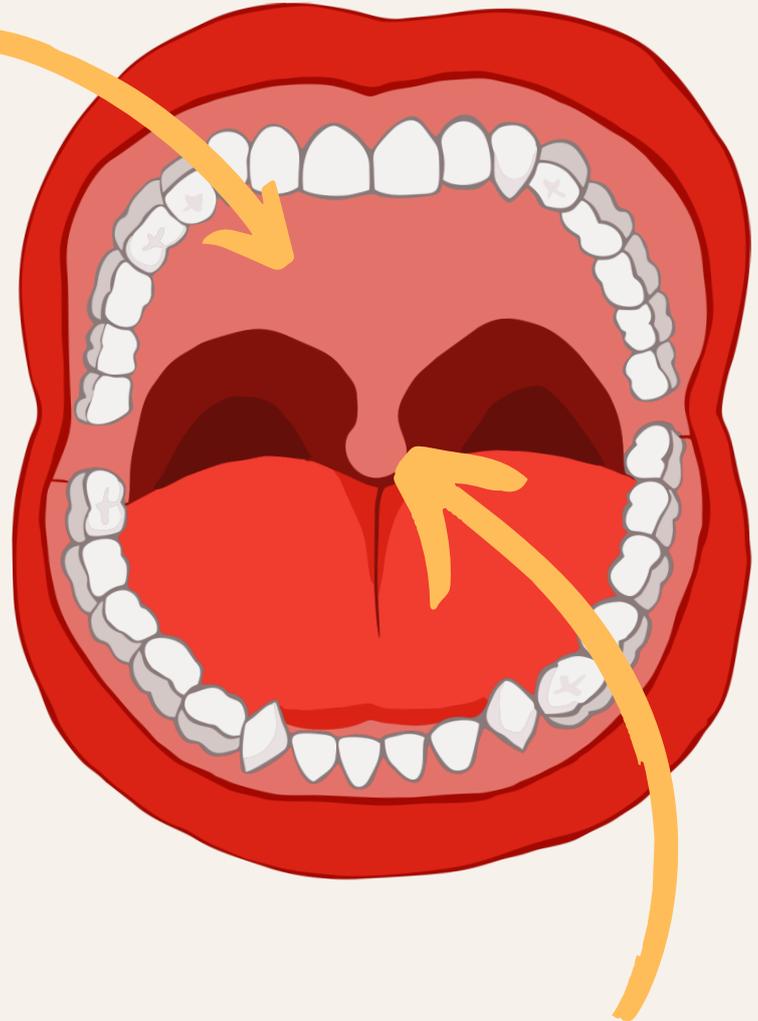
Coma um pedaço de tomate e após perceber o gosto ácido e doce nele, você sentirá um outro gosto, esse é o umami



Por dentro da nossa boca

PALATO

- Conhecido como "céu da boca".
- Impede que o alimento vá parar dentro do nariz.
- Ajuda a língua a empurrar o alimento para a barriga (trato digestório).



ÚVULA

- Conhecida como "campainha".
- Funciona como um "alarme" para o fechamento das vias respiratórias durante a passagem dos alimentos.



As bochechas são responsáveis por manter os alimentos dentro da nossa boca e participam das nossas expressões faciais (mímica facial).

"Dentes de leite" - Dentes Decíduos



Os primeiros dentes "nascem" por volta dos 6 meses de vida.



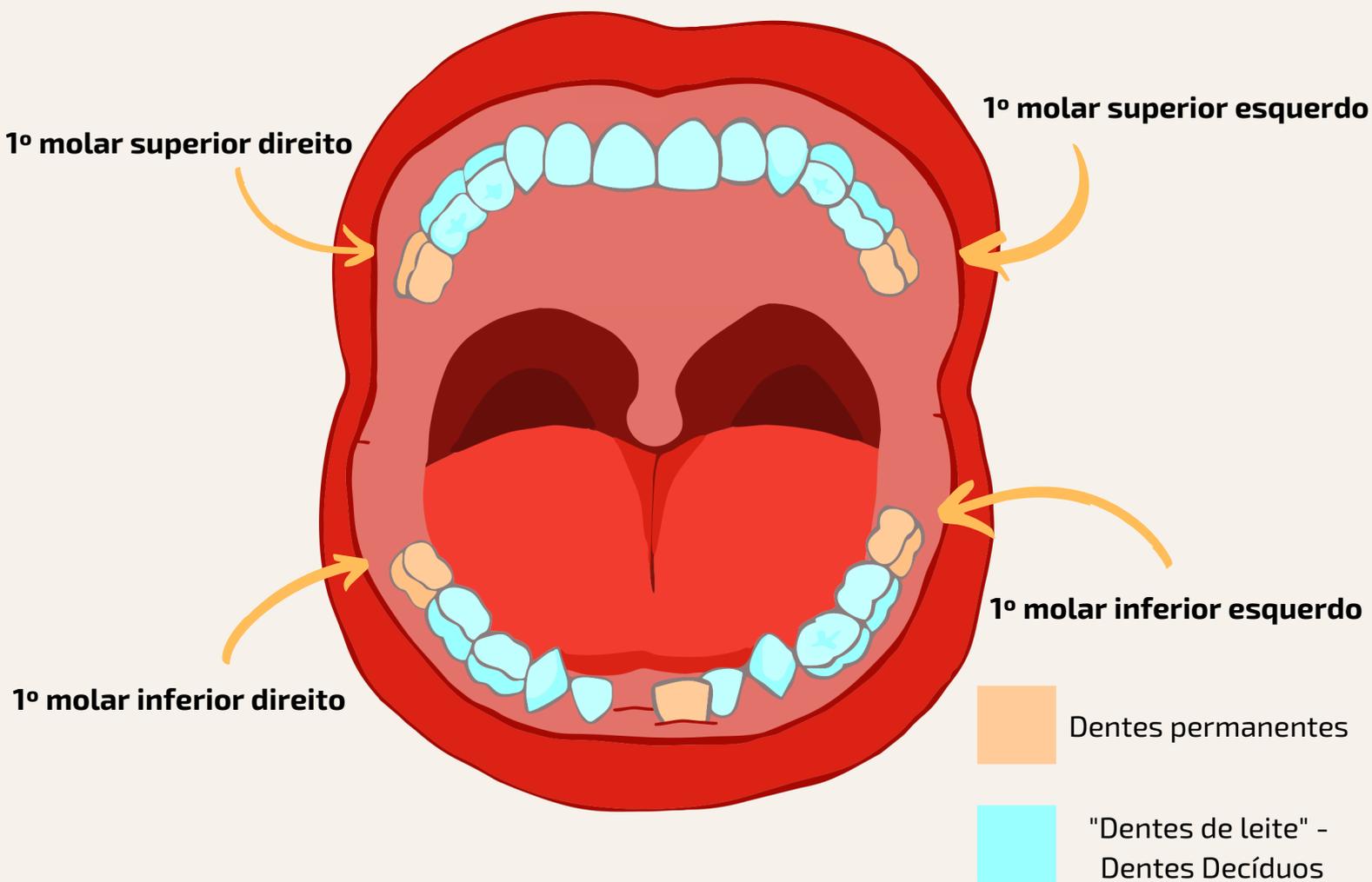
Até aproximadamente os 5 anos de idade, a nossa boca é assim:
tem 20 "dentes de leite", que são os
DENTES DECÍDUOS!

Dentição Mista

A **DENTIÇÃO MISTA** é a mistura de dentes decíduos com dentes permanentes na boca!

Os **DENTES PERMANENTES** são os dentes que vão ficar a vida toda na sua boca!

Um dos primeiros a nascer são os 1º molares permanentes inferiores e assim passamos a ter a **DENTIÇÃO MISTA**.



Aproximadamente aos 6 anos de idade, começam a cair os primeiros "dentes de leite", que vão dar lugar aos novos dentes permanentes!

Dentes Permanentes

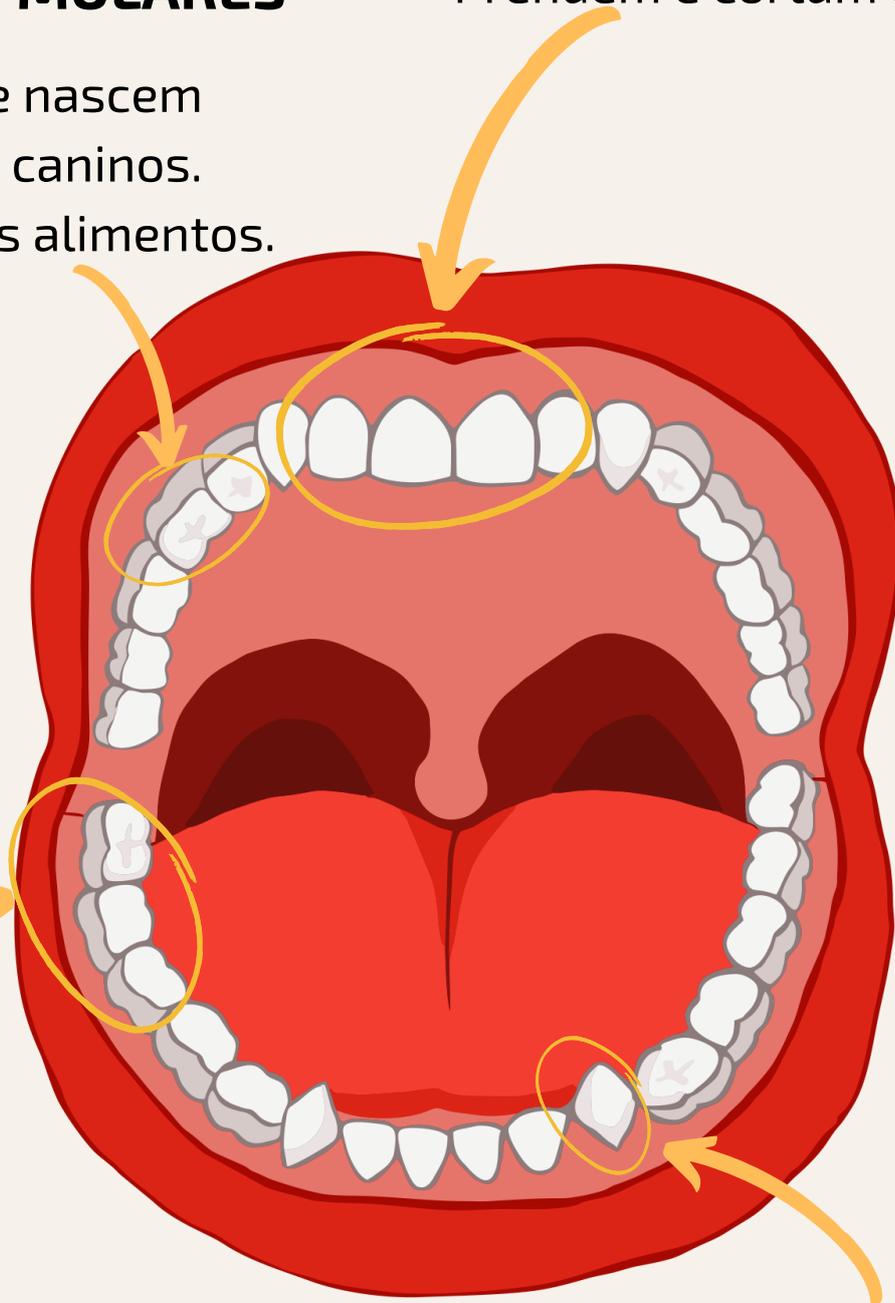
Possui 32 dentes
(dentição completa)

DENTES INCISIVOS

- Dentes da frente da nossa boca.
- Prendem e cortam os alimentos.

DENTES PRÉ-MOLARES

- Dentes que nascem depois dos caninos.
- Trituram os alimentos.



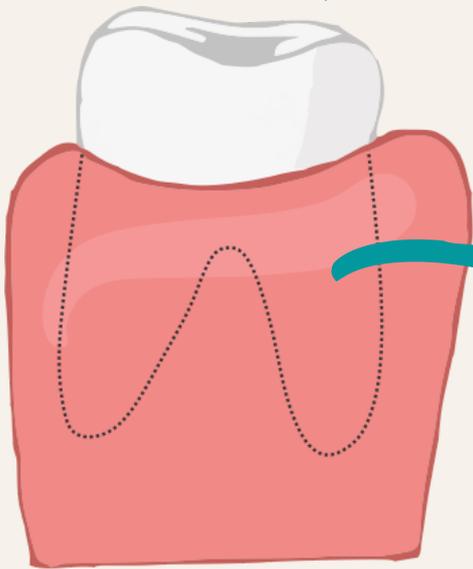
DENTES MOLARES

- Os maiores dentes da nossa boca.
- Trituram os alimentos.

DENTES CANINOS

- Os dentes mais pontudos da boca.
- Também rasgam os alimentos.

Curiosidades



A parte visível do dente é chamada de **COROA**.

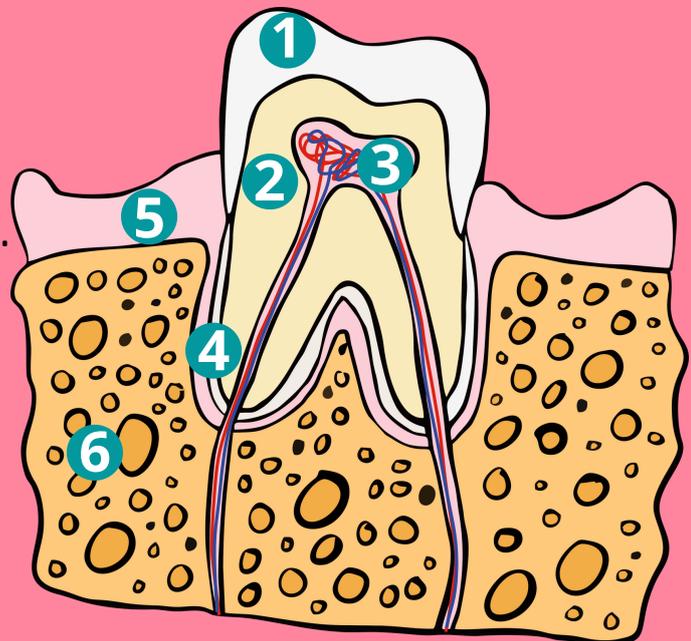
A parte que fica dentro do osso e embaixo da gengiva é a **RAIZ**.

Quer ver o dente por dentro?
Ele possui as seguintes partes:

- 1 ESMALTE** - cobre toda a parte externa do dente.
- 2 DENTINA** - parte interna do dente, que protege a polpa.
- 3 POLPA** - formada por vasos sanguíneos e nervos.

PERIODONTO

- 4 CEMENTO** - protege a raiz do dente.
- 5 GENGIVA** - protege os dentes e o osso alveolar.
- 6 OSSO ALVEOLAR** - sustenta toda essa estrutura.



Vamos brincar
um pouco?



JOGO DOS 7 ERROS



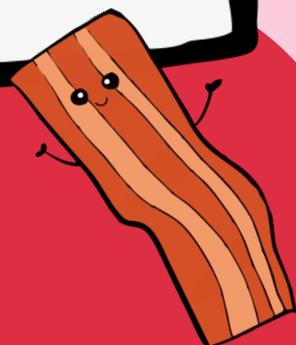
Resposta no final do ebook



Os Alimentos e a Saúde Bucal



19



**Marque os
alimentos que
você gosta de
comer!**



A alimentação é muito importante para a saúde dos nossos dentes.



Mas...

**Você conhece
os componentes alimentares?**



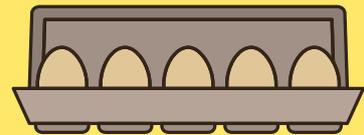


Os alimentos têm componentes que ajudam nosso dia a dia. Esses componentes são:



I- Carboidratos

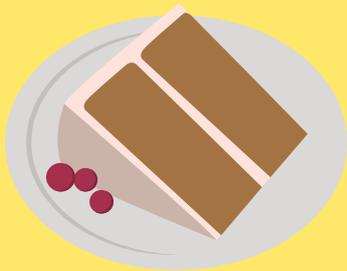
II- Proteínas



III- Gorduras

IV- Minerais

V- Vitaminas

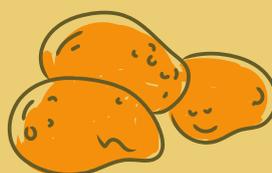
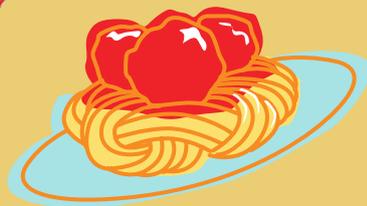


I- CARBOIDRATOS

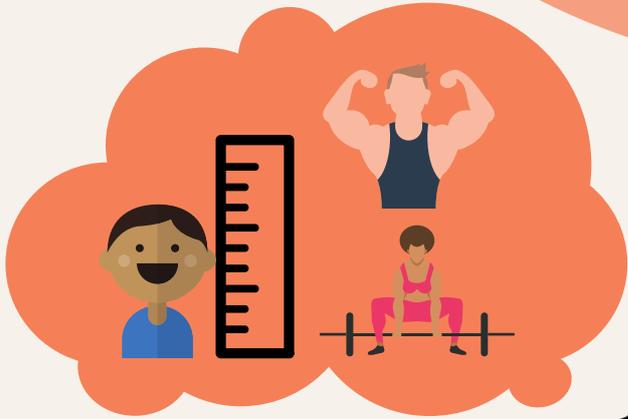
Eles dão energia
e disposição.



Estão presentes em alimentos como: pão, arroz,
macarrão, batata, farinha e milho.



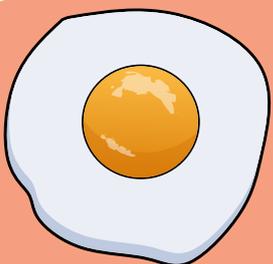
II- PROTEÍNAS



Elas ajudam no crescimento e construção muscular.



São encontradas, principalmente, nos ovos, na carne, no frango e no leite.

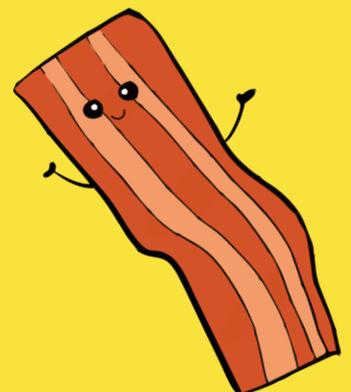


III- GORDURAS

Elas são nossas reservas de energia.



Estão presentes em alimentos como manteiga, margarina, castanhas, óleo e bacon.



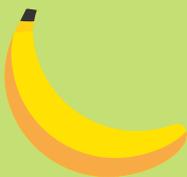
IV- MINERAIS



Eles fortalecem os ossos, músculos e ajudam as células a funcionar corretamente.



São encontrados, principalmente, em frutas e vegetais.



V- VITAMINAS

São essenciais para o funcionamento do nosso organismo.



Elas possuem diversas funções no corpo, tais como produção de energia, crescimento e funcionamento adequado dos órgãos.

Estão presentes em alimentos de todos os tipos, como carnes, verduras, folhas, leites e derivados.



Curiosidades

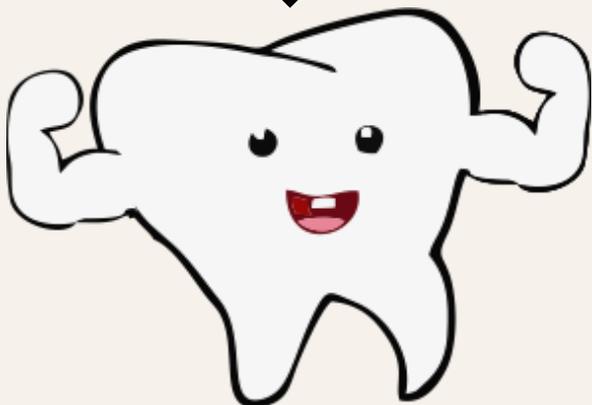


Algumas substâncias são muito importantes para a saúde do nosso dente:

**CÁLCIO,
FÓSFORO e
VITAMINA D**



Mantém os dentes saudáveis e fortes, pois fazem parte de sua composição



**FALTA
DE
VITAMINA C**



Pode causar sangramento gengival e doenças na gengiva



Alimentos que contém vitamina C:



Abacaxi



Laranja



Morango

E as guloseimas?

São alimentos como:
bolo, pizza, biscoito
recheado, salgadinhos,
refrigerantes, e tantos
outros conhecidos por
serem **GOSTOSOS**.



Lado ruim



As guloseimas dão energia em excesso ao
nosso corpo, que pode se acumular e trazer
problemas de saúde. Por isso não podemos
comê-las todos os dias!

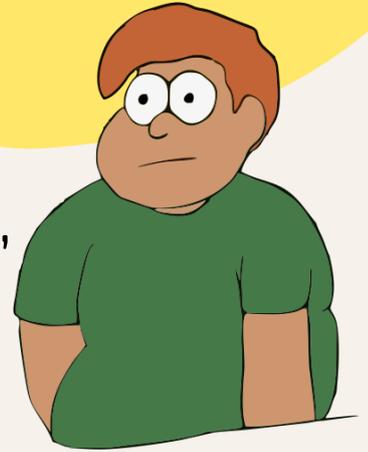


O que as guloseimas em excesso podem causar ao nosso corpo?

1 Obesidade

(excesso de gordura corporal)

Podem provocar *problemas no coração, fígado, gengiva.*



2 Colesterol alto

(excesso de gordura no sangue)

Podem provocar *fraqueza, entupimento de veias e artérias, obesidade, maior risco de problemas no coração.*

3 Diabetes

(excesso de açúcar no sangue)

Podem provocar *dificuldades de cicatrização, visão embaçada, boca seca, mau hálito, doenças na gengiva e, em crianças, má-formação do esmalte (hipoplasia de esmalte).*

4 Cárie

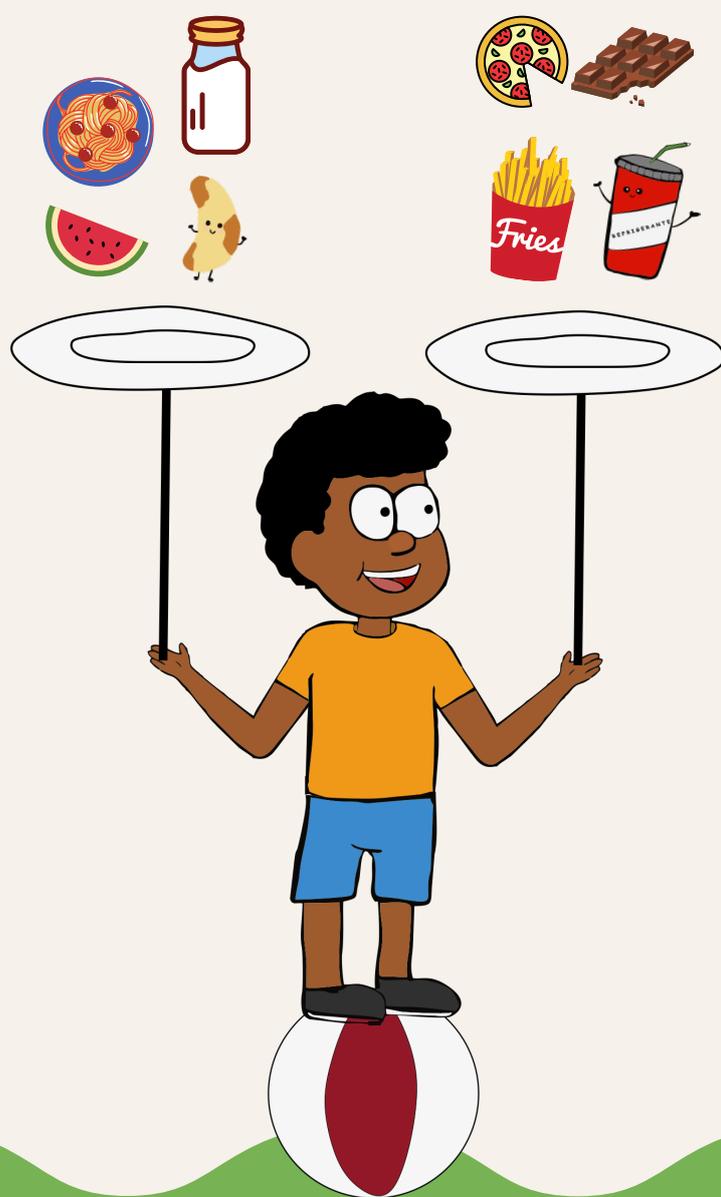
(destruição do dente)

Resultado do *consumo excessivo de açúcar, associado a má higiene bucal.*



ATENÇÃO!

É fundamental ter uma **alimentação equilibrada**. Isso significa consumir alimentos de **todos** os grupos.



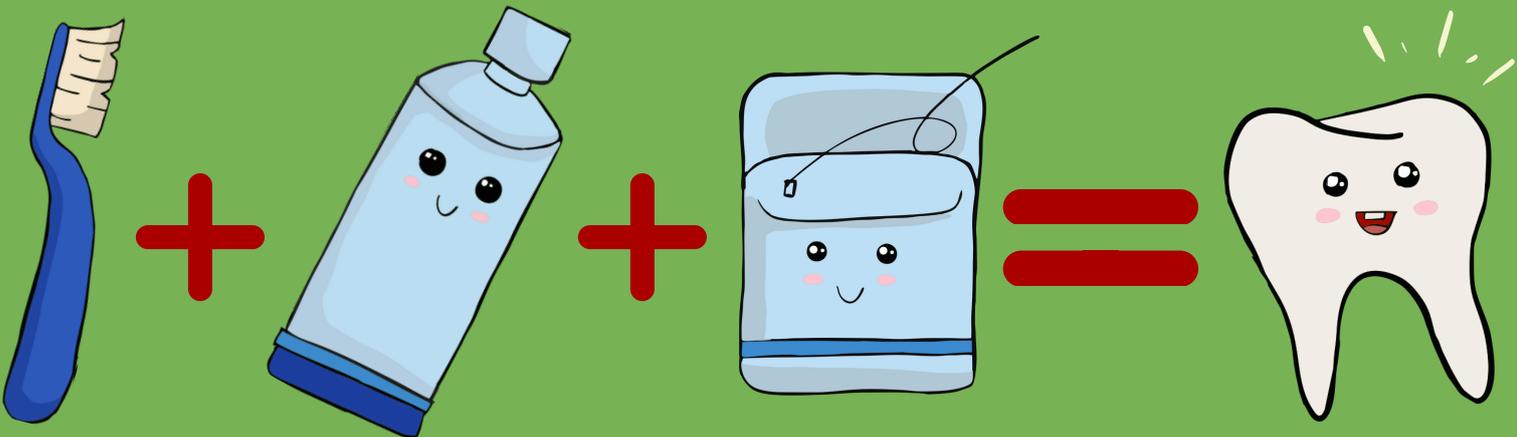
Lembre-se: as guloseimas não são nutritivas, por isso coma com **moderação!**

Olhe essa dica!



Se você for comer **guloseimas**,
escolha comê-las após o
almoço ou **jantar**.

Não esqueça de **escovar** os
seus dentes **em seguida!**



Vamos brincar
um pouco?



CAÇA-PALAVRAS

ALFACE CARNE FARINHA GULOSEIMAS MINERAIS
CARBOIDRATO CHOCOLATE GORDURA MANTEIGA PROTEÍNA

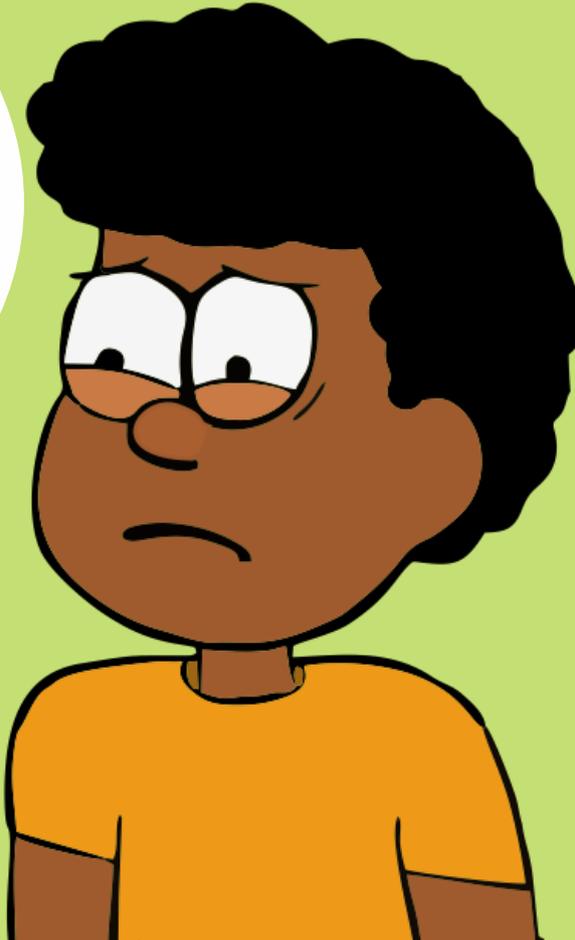
O	O	M	O	P	E	T	S	P	C	O	T
T	M	C	I	M	I	N	E	R	A	I	S
I	E	R	L	C	O	E	N	O	R	S	F
G	O	R	D	U	R	A	M	T	B	U	A
E	I	C	D	S	F	L	A	E	O	T	R
O	U	C	A	A	P	F	N	Í	I	W	I
M	T	C	G	R	T	A	T	N	D	E	N
W	L	O	U	L	N	C	E	A	R	Y	H
A	G	U	L	O	S	E	I	M	A	S	A
D	B	O	O	G	W	H	G	O	T	A	E
O	T	H	T	I	T	T	A	A	O	N	E
O	N	K	C	H	O	C	O	L	A	T	E

Resposta no final do ebook

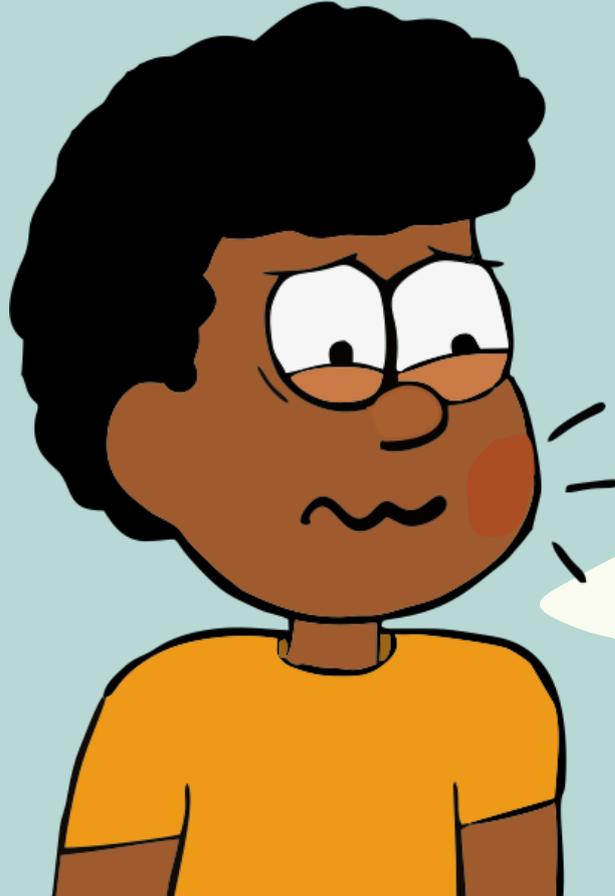


As Doenças Buciais





Oi, eu sou o Caio, irmão da Nina!
Percebi algumas mudanças na
minha boca, só que eu tenho
muito medo de ir ao dentista!



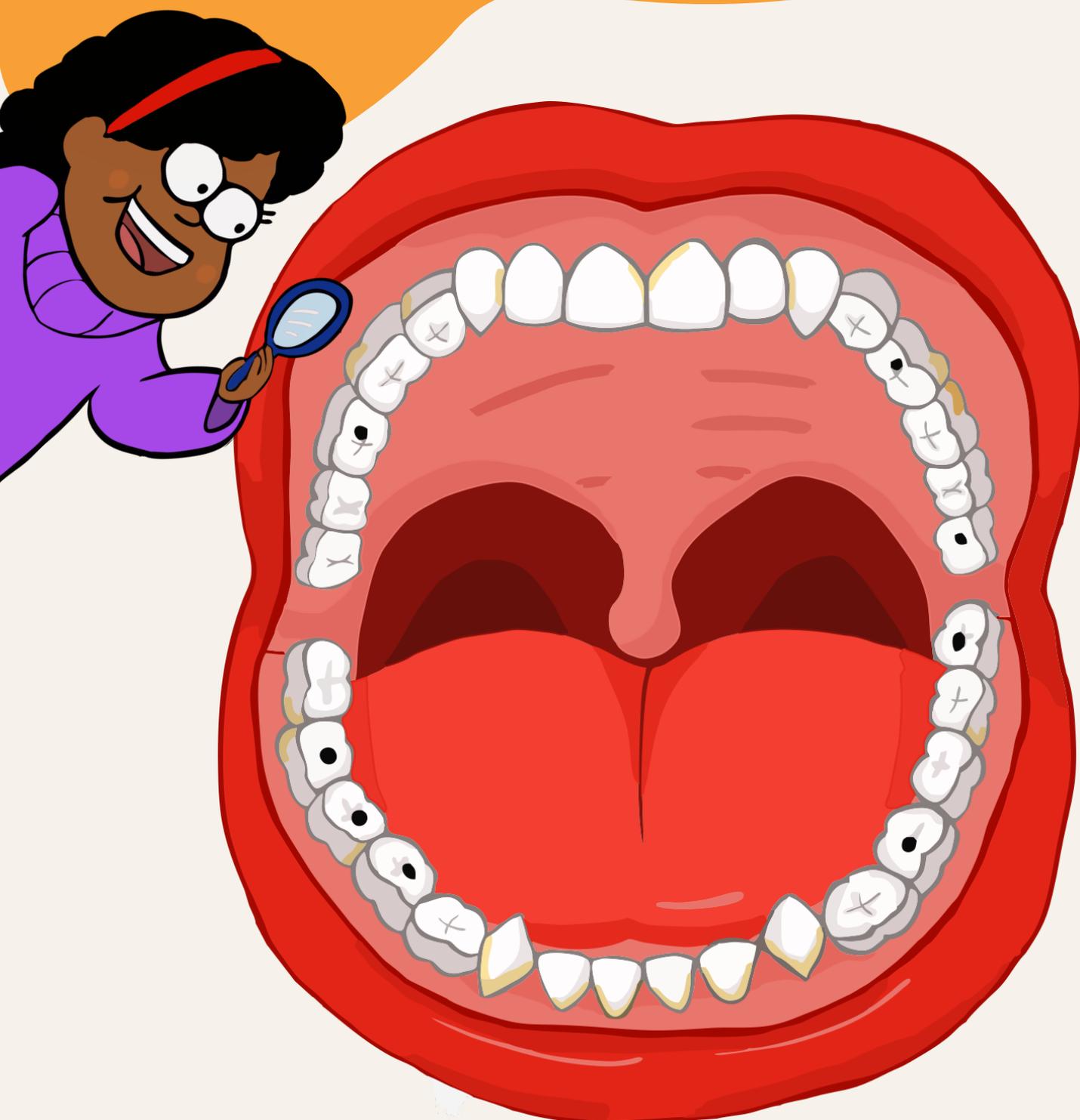
Eu sinto dor de dente, minha
gengiva sangra e fica dolorida
quando eu escovo os dentes.

Eu falei com a Nina e ela olhou
minha boca pra ver se tem algo
diferente, já que ela não sente
nada disso...

Caio, eu vejo várias manchas amareladas e alguns "buraquinhos" nos seus dentes.

Você tem que ir ao dentista, ela vai te ajudar.

Vamos? Eu vou com você!



Olá, eu sou a doutora
Camila, a dentista da Nina.
E vou ajudar o Caio a
entender o que está
acontecendo com os seus
dentes.



VAMOS LÁ ?

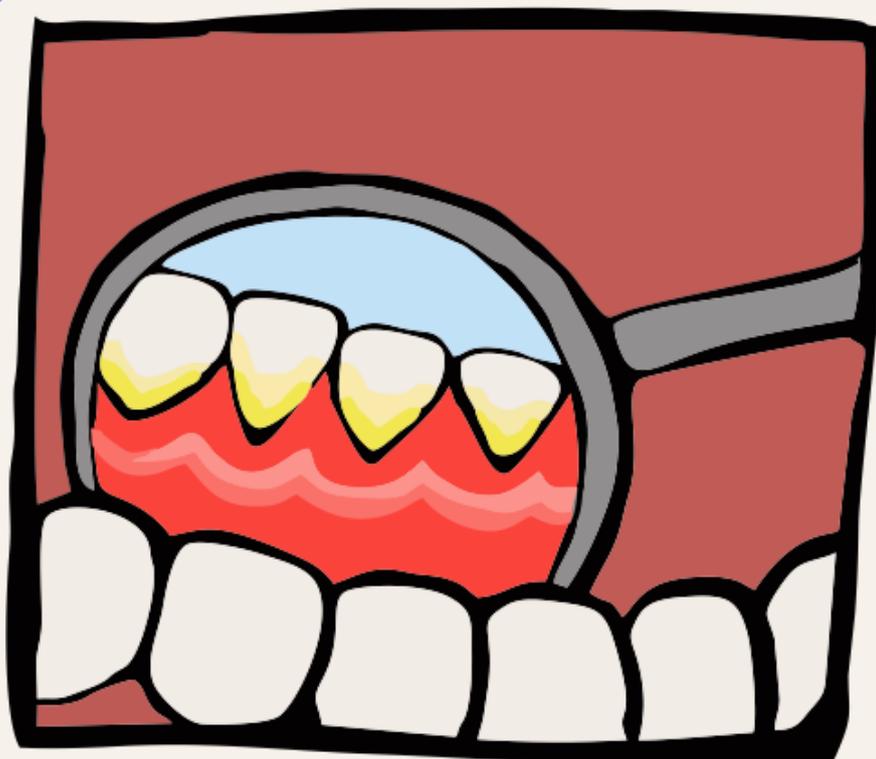
IMPORTANTE

Além de você e seus
responsáveis, quem
pode cuidar da sua
boca é o **DENTISTA**.

A massa amarela nos dentes do Caio é a **placa bacteriana ou biofilme oral**. Já os buraquinhos pretos são as **cáries**. Achou complicado?
Vou explicar...

Se não for removida, endurece e forma uma placa amarelada e dura, que não sai na escovação. Assim, passa a se chamar **tártaro ou cálculo dental**.

Se não limparmos os dentes, restos de comida e bactérias se acumulam e formam a **placa bacteriana ou biofilme oral**, que é branca e mole. Ela pode ser removida com a escovação.

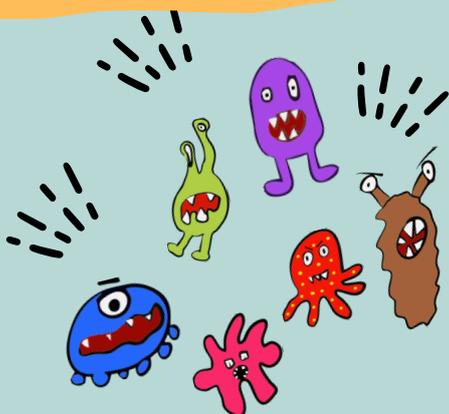


De que a placa bacteriana é formada ?

- A placa bacteriana (**biofilme oral**) é formada por:
 1. Bactérias nativas da cavidade oral;
 2. Substâncias produzidas pelas bactérias (com características ácidas).
- As bactérias se depositam nas superfícies da boca e vivem de forma organizada em uma relação de cooperação mútua.
- Quando a higienização da boca é realizada de forma inadequada, as bactérias nativas da cavidade oral se multiplicam excessivamente, formando o biofilme.

Você sabe o que são bactérias nativas da cavidade oral?

Elas são microrganismos que vivem em harmonia na nossa boca, sem provocar doenças nos seres humanos.



O que é a cárie ?

Os ácidos produzidos pelas bactérias, em contato com os dentes devido a não escovação, provocam a destruição desse elemento. Essa destruição é chamada de doença cárie.

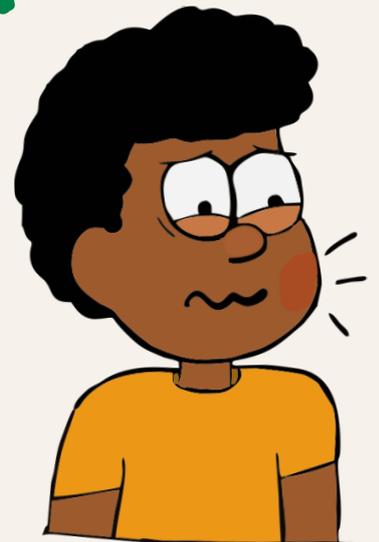


O local cariado pode estar;

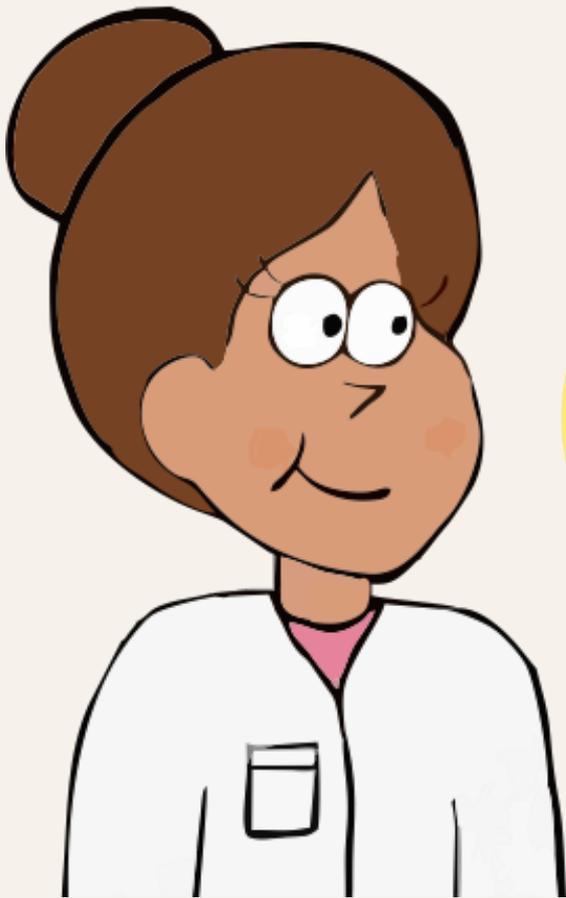
- Com a cor quase igual ao dente **OU** escurecido amolecidos **OU** com a presença de buraquinhos, são as cavidades de cárie.

O que é a cárie ?

No começo, a cárie pode não causar **dor**, por estar superficial. Mas a medida que a cavidade fica mais profunda, pode causar dor **intensa**.



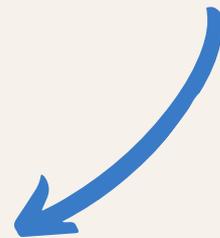
É normal a gengiva sangrar?



NÃO é normal!

Caso sua gengiva sangre ao escovar os dentes, significa que ela pode estar inflamada.

Gengivite é o nome dessa inflamação. Ela é uma **DOENÇA** que ocorre quando **não realizamos** uma boa higiene bucal.



ATENÇÃO!

Devemos sempre observar nossa boca e ir ao **DENTISTA** regularmente (a cada 6 meses), principalmente se sentirmos dor ou algo diferente.



Se você **não** tem nenhuma dessas **DOENÇAS BUCAIS**, parabéns!



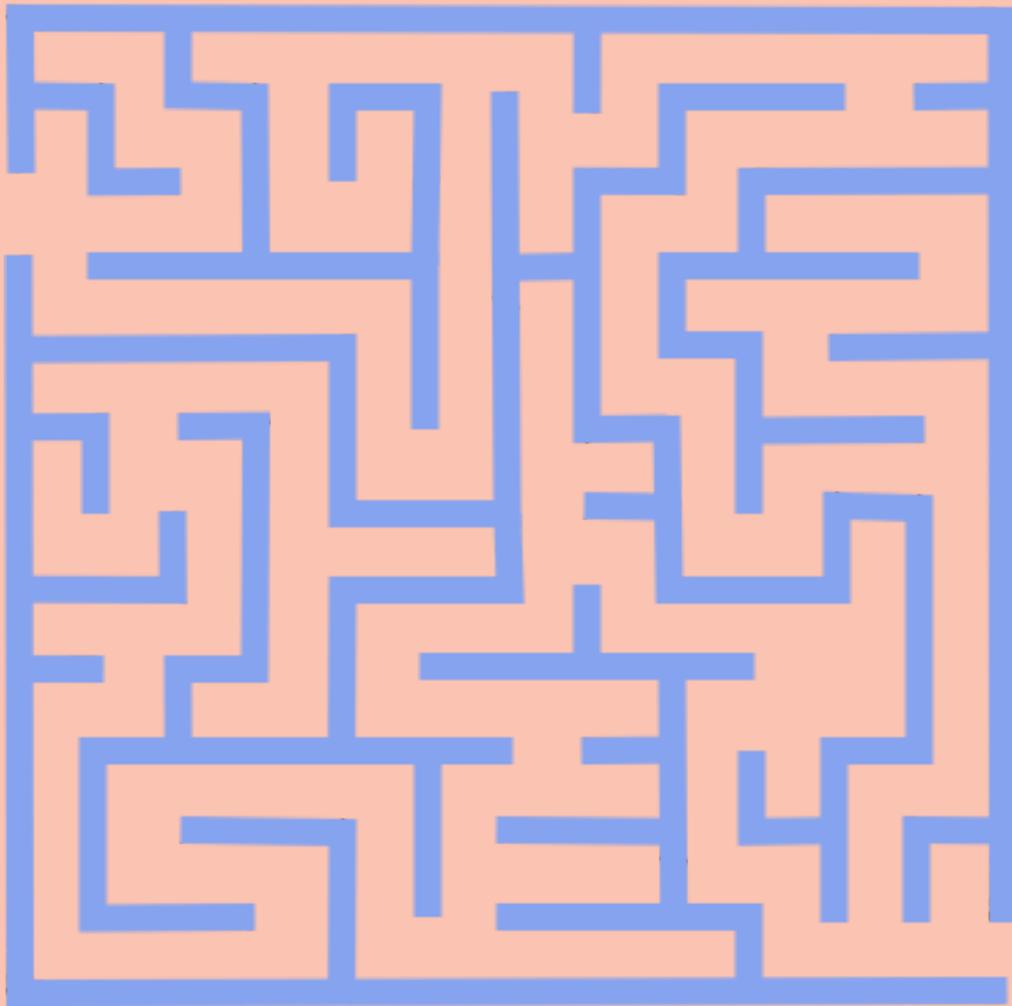
Continue assim e visite seu dentista regularmente.

Vamos brincar
um pouco?

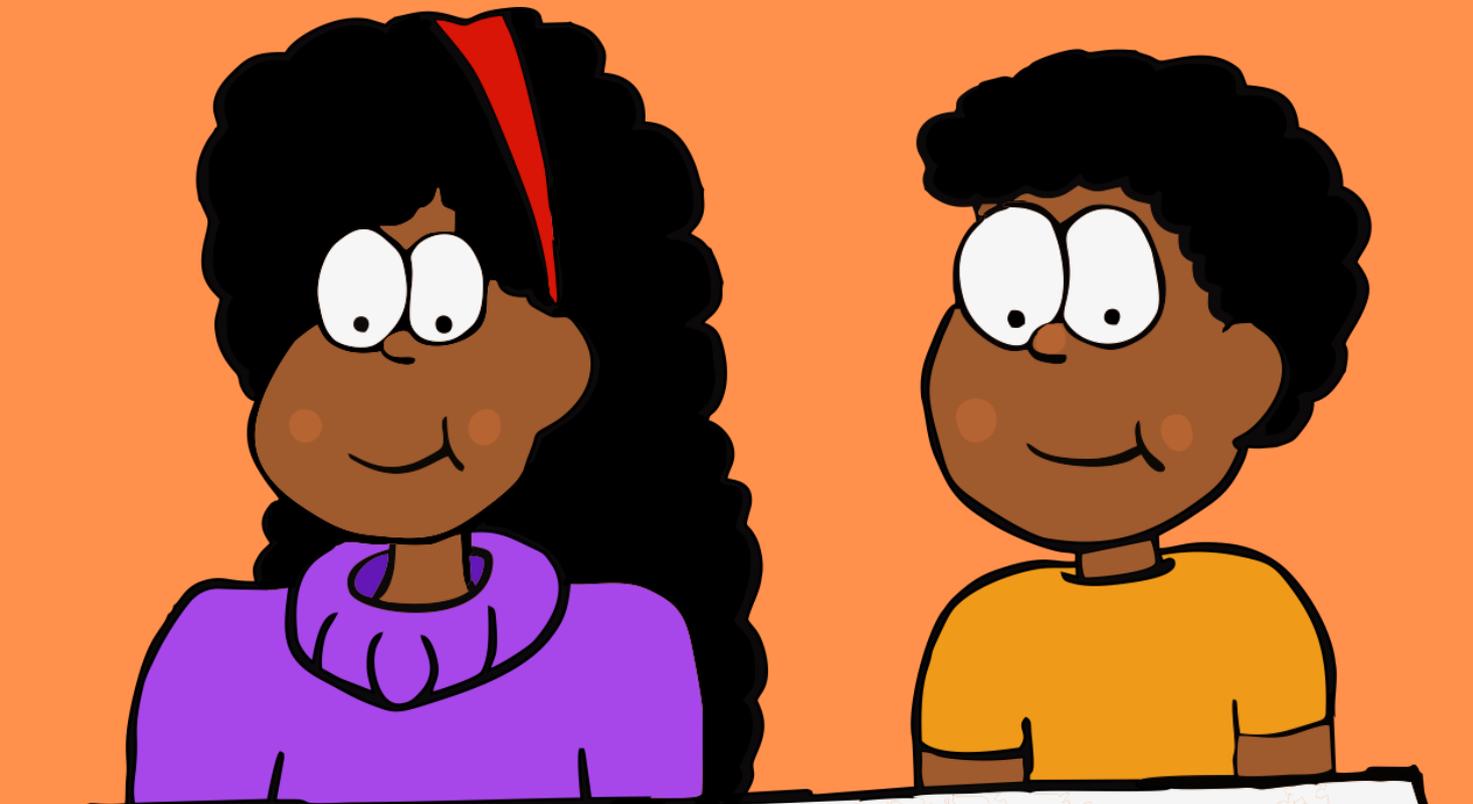


LABIRINTO

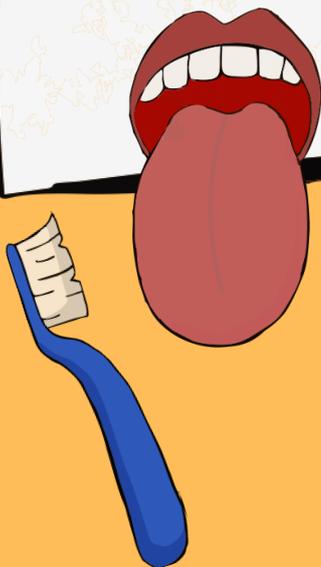
Ajude o Caio a passar pelo labirinto e encontrar a
Dra. Camila



Resposta no final do ebook

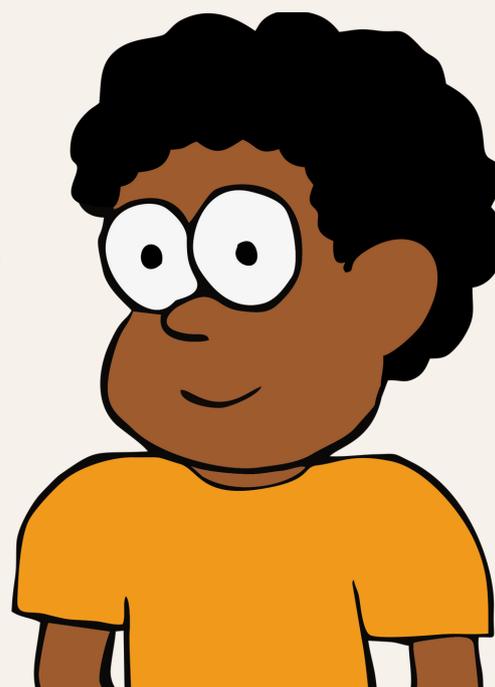


Aprenda Sobre Higiene Bucal





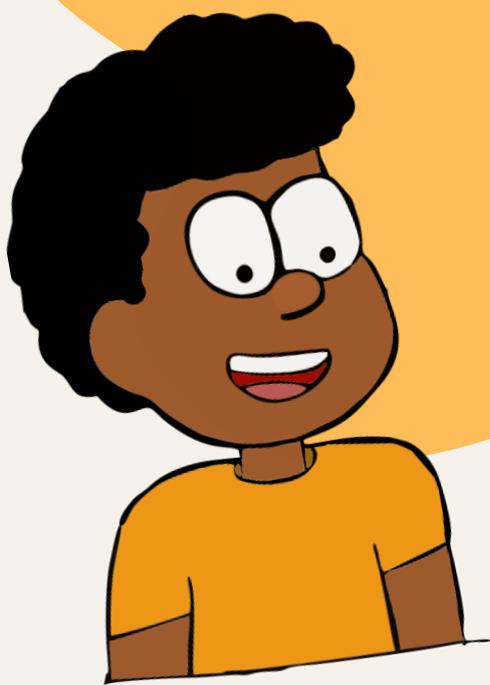
Você viu, Caio?
Se não nos cuidarmos,
nós podemos ter
cálculo e cárie!



Você "tá" certa, Nina!
Eu preciso aprender a
cuidar dos meus
dentes direitinho!



Vamos aprender a fazer uma
boa higiene para evitar
doenças bucais ?



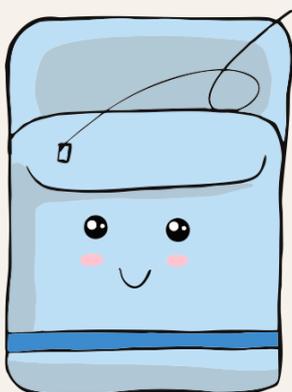
O QUE EU PRECISO PARA HIGIENIZAR A MINHA BOCA?



ESCOVA DE DENTE: Ela precisa ser macia e pequena, de maneira que você consiga higienizar/alcançar todos os seus dentes. Além disso, deve ser só sua!

PASTA DE DENTES (CREME DENTAL):

Deve ter flúor na quantidade certa (1100 a 1500ppm) para fortalecer os dentes.

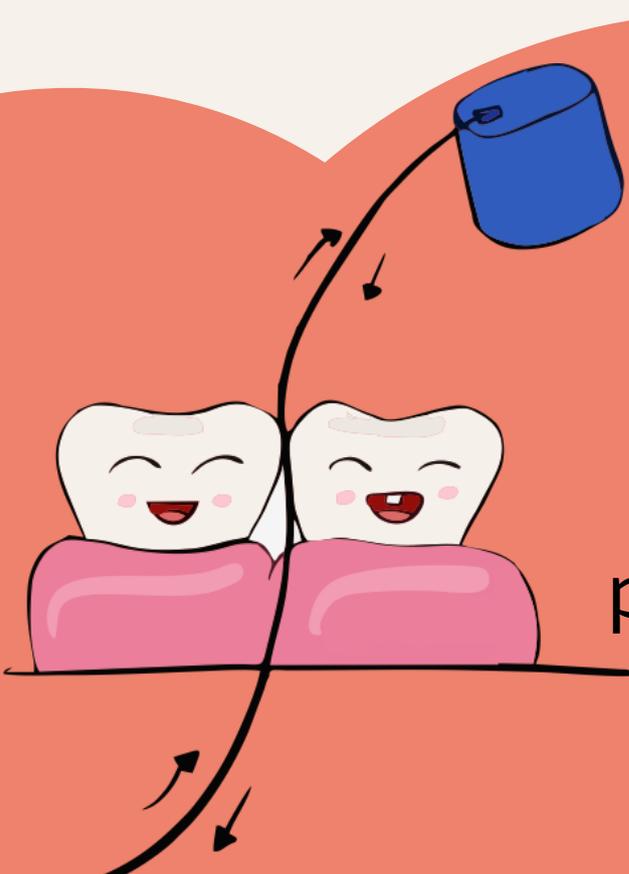
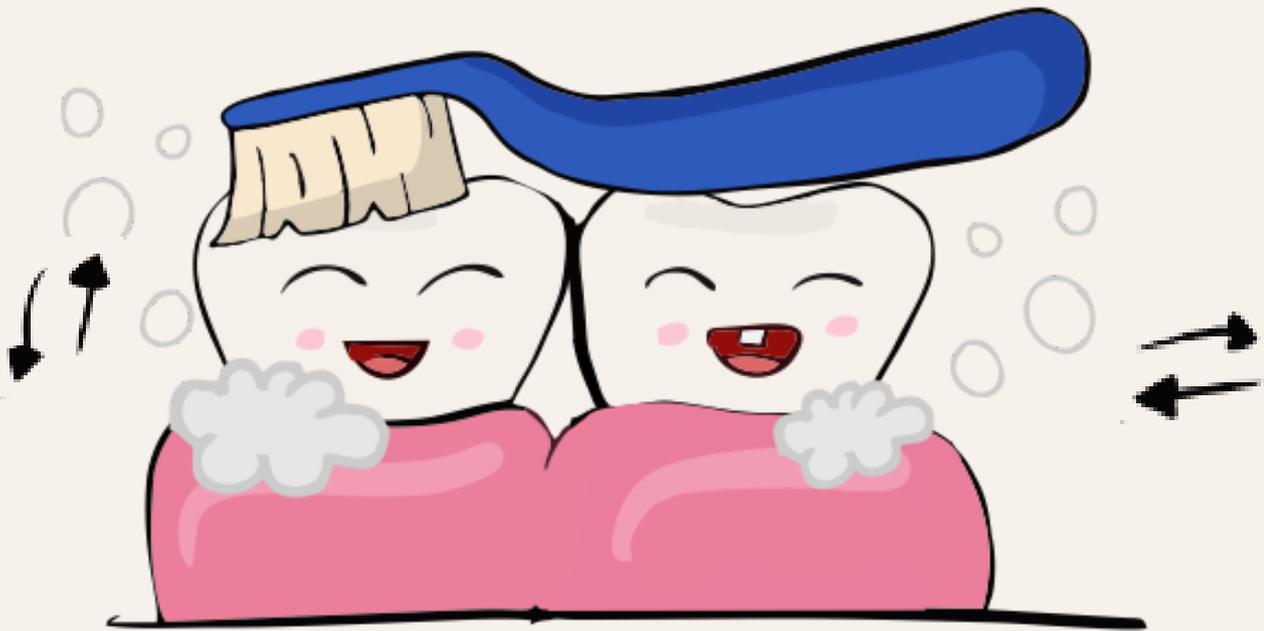


FIO DENTAL: Ajuda a eliminar as "sujeiras" que ficam escondidas entre os dentes.



Escove os seus dentes por todos os **lados** e sem colocar muita **força!**

Lembre-se que você precisa remover toda a massinha (placa bacteriana) dos dentes, para que eles fiquem bem limpinhos!

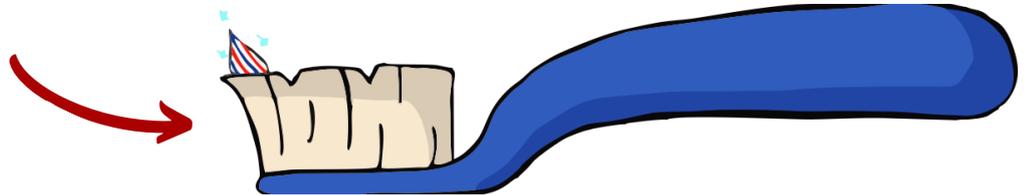


E não esqueça de passar o **fio dental**.

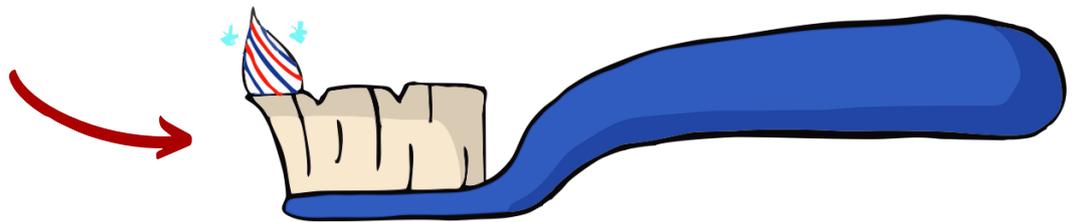


Qual a **quantidade** correta de creme dental para cada idade ?

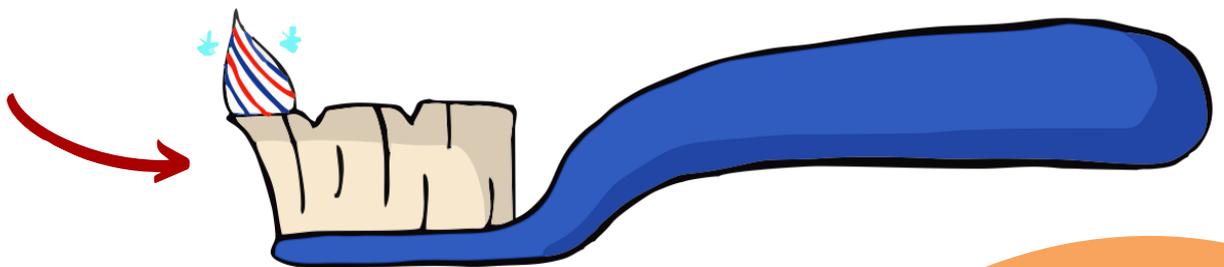
Para bebês até 2 anos: 1 grão de arroz



Para crianças de 2 a 6 anos ou crianças que já conseguem cuspir: 1 grão de ervilha.



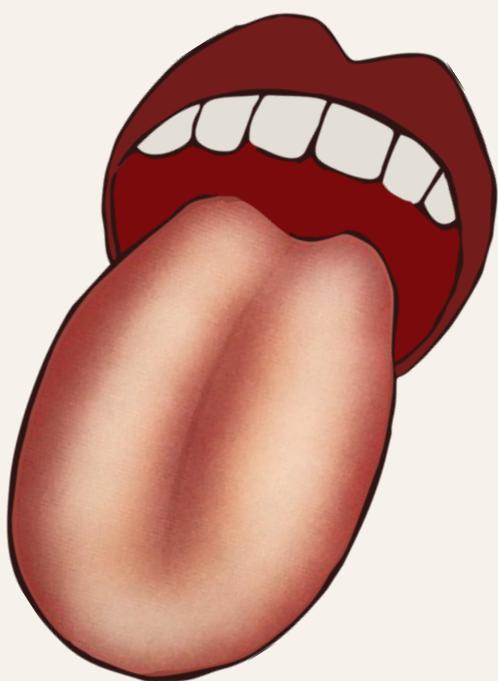
Crianças de 6 anos até a fase adulta:
2 grãos de ervilha.



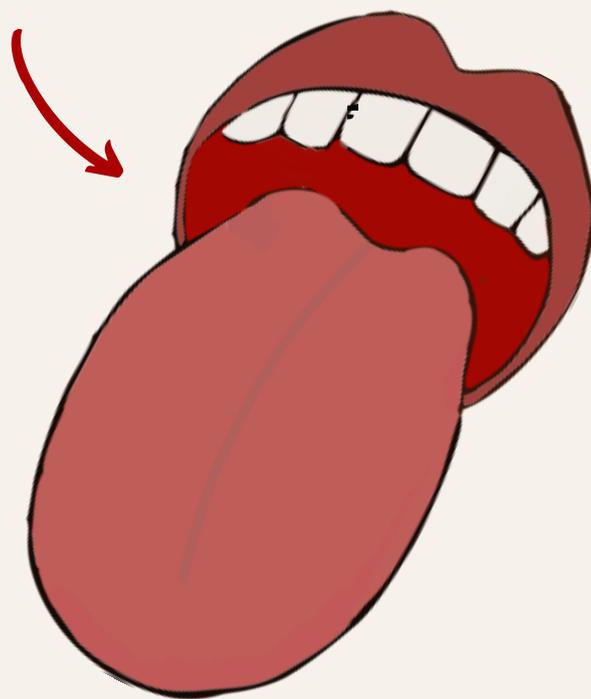
ATENÇÃO: Lembre-se de escovar os dentes **pelo menos 3 vezes ao dia!** Principalmente, após as principais refeições!

ATENÇÃO!

Não esqueça de escovar a **LÍNGUA**.
Isto é fundamental para a higiene bucal!



Língua branca:
suja e com bactérias



Língua rosa:
limpa e sem bactérias

Sem a escovação da língua, podem surgir problemas como a HALITOSE: um odor desagradável, consequente do acúmulo bacteriano no dorso da língua.

Vamos brincar
um pouco?



COMPLETE A RESPOSTA

1- Ajuda a eliminar as sujeiras que ficam
entre os dentes:

_____  _____

2- Deve ser macia e ajuda a fazer a limpeza
dos dentes e língua:

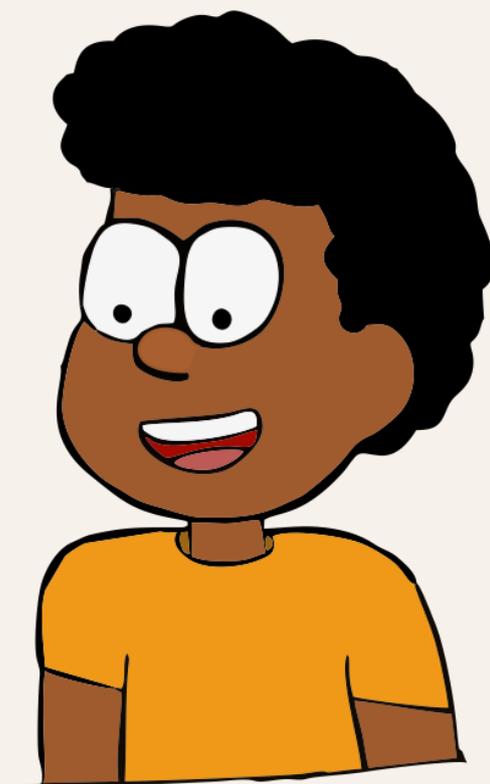
 _____

3- Quando nos tornamos adultos, deve ser
usado na quantidade de um grão de ervilha:

_____  _____



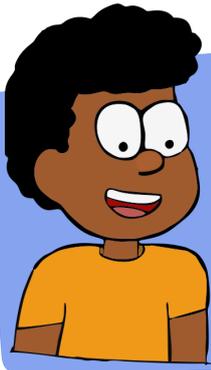
Bom, chegamos ao final
da nossa aventura.
Espero que você tenha
aprendido e se
divertido com a gente!



E lembre-se de cuidar
bem da saúde da sua
boca e se você sentir
algo diferente, procure
um dentista!

ATÉ A PRÓXIMA !

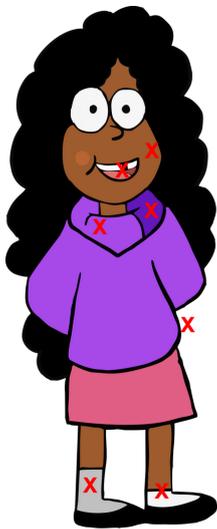
Hora das Respostas



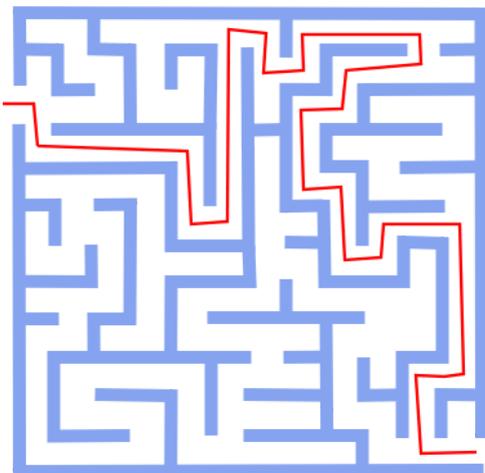
Obrigada por nos acompanhar nessa aventura sobre SAÚDE BUCAL!
Confira as respostas dos jogos!



JOGO DOS 7 ERROS



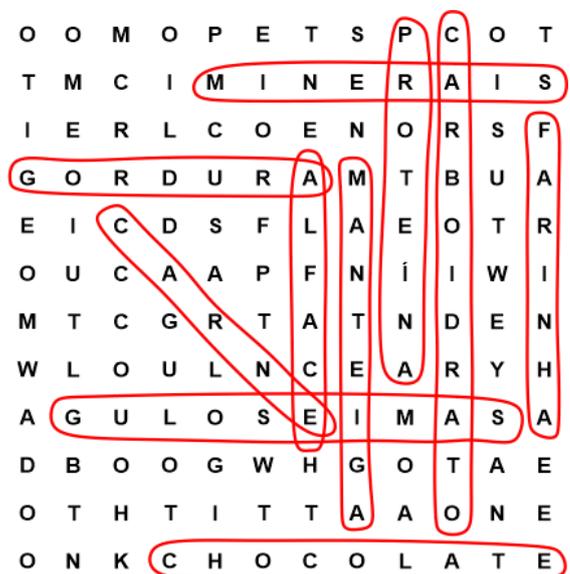
LABIRINTO



Conseguiu acertar?
PARABÉNS!!!



CAÇA-PALAVRAS



PERGUNTAS

1- Ajuda a eliminar as sujeiras que ficam entre os dentes.

FIO DENTAL

2- Deve ser macia e ajuda a fazer a limpeza dos dentes e língua.

ESCOVA DE DENTE

3- Quando nos tornamos adultos, deve ser usado na quantidade de um grão de ervilha.

CREME DENTAL

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. SOBOTTA, J. Atlas de Anatomia Humana. volumes I e II: 22. ed. Rio de Janeiro: Guanabara-Koogan, 2006.
2. DRAKE, RL; VOGL, AW; MITCHELL, A. Gray's Anatomia para estudantes: ed. São Paulo: Elsevier, 2010.
3. GUEDES-PINTO, AC. Odontopediatria: 8. ed. São Paulo: Santos, 2016.
4. LINDHE, J; LANG, NP; CARRING, T. Tratado de Periodontia Clínica e Implantologia Oral: 5. ed. Rio de Janeiro: Guanabara-Koogan, 2010.
5. Manual de odontopediatria / editores Angus C. Cameron, Richard P. Widmer ; [tradução de Luciana Pomarico ... et al.]. - 3.ed. - Rio de Janeiro : Elsevier, 2012.
6. Kidd E, Fejerskov. Essentials of dental caries. 4th ed. New York, NY, USA: Oxford University Press; 2016.
7. Avitaminoses e suas manifestações bucais. Mendes ML, Mendes CL, Rocha ML INTERNATIONAL JOURNAL OF ENTISTRY, RECIFE, 2 (2): 257-261, JUL / DEZ 2003.
8. Avanços na compreensão do paladar. Faber, Jorge. Rev. Dent. Press Ortodon. Ortop. Facial vol.11 no.1 Maringá Jan./Feb. 2006.
9. JCP Imparato ; DS Wambier ; FB Araújo ; RIBEIRO, CECÍLIA CLÁUDIA COSTA . Manejo de Lesões de Cárie em Esmalte e Dentina na Clínica Infantil. In: Bonecker, Marcelo; Jenny Abanto/ Jose Carlos Pettorossi Imparato; Maria Salete Nahás Pires Correa; Antonio Carlos Guedes-Pin. (Org.). Odontopediatria: Evidências Científicas para a Conduta Clínica em Bebês e Pré-escolares. 1ed.São Paulo: Quintessence, 2018, v. 7, p. 75-106.

