






## Recomendações de autocuidado para você que tem... DENTADURA E PRÓTESE REMOVIVEL

Autores: Sthefanie Perez Puello, Manoelito Ferreira Silva Junior, Annemarie Adriana Schuller, Maria da Luz Rosário de Sousa, Marília Jesus Batista.



Para manter uma boa saúde bucal é preciso escovar os dentes após o café da manhã e antes de dormir durante 2-3 minutos com pasta de dentes com flúor.

Utilize fio dental, escova de dentes macia, escova interdental. Se precisar o dentista recomendará o uso de enxaguatório bucal sem álcool.

- 1  Utilize o fio dental para limpar entre os dentes.
- 2  Utilize algodão molhado na água para limpar sua gengiva.
- 3  Utilize escova de dentes macia. E a troque a cada 3 meses.
- 4  Coloque uma pequena quantidade de pasta de dente na escova.
- 5  Utilize enxaguatório bucal sem álcool, apenas se for recomendado pelo dentista.

Referenciada na dissertação de mestrado intitulada: Perez, SC. Avaliação da literacia em saúde. Dissertação [Mestrado em Odontologia em Saúde Coletiva]. Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Odontologia de Piracicaba; 2018.

### CUIDE DE SUA SAÚDE



Açúcar e doces



Álcool e cigarro

Fazem mal à saúde



Consuma uma dieta com frutas e legumes.

### VOCÊ TEM DIREITO

*Você pode ter acesso a tratamentos preventivos e curativos de saúde bucal na **Unidade de Saúde da Família** ou **Unidade Básica de Saúde**. A equipe pode ter um dentista disposto a oferecer os cuidados que você precisa.*

*Na unidade de saúde você tem direito a:*

Atendimento de urgência

Limpeza dos dentes

Colocação de prótese

Aplicação de flúor

Restauração de dentes

Tratamento de canal

Visite o dentista regularmente!

# HIGIENE BUCAL

## • LIMPEZA DA BOCA



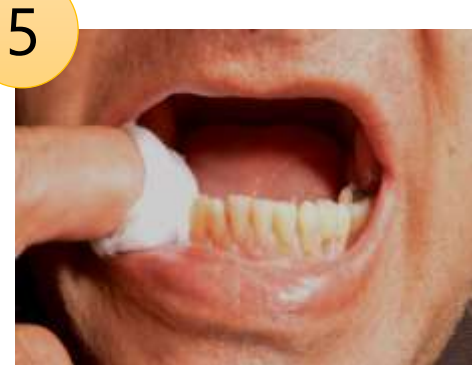
-O fio dental deve ser passado entre todos os dentes.



-Coloque algodão no seu dedo, molhe com água e limpe cuidadosamente sua gengiva superior por dentro e fora. Começando pelo lado esquerdo e terminando no lado direito.



-Faça a limpeza de todas as áreas do dente, com movimentos circulares. Realizar a limpeza das faces que trituram o alimento movimentos retos.

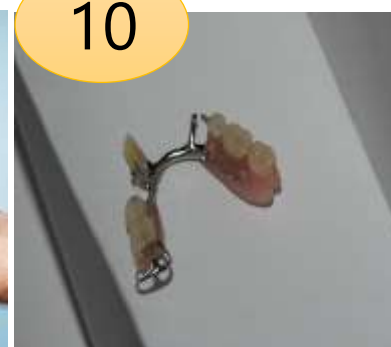


-Coloque algodão no seu dedo, molhe com água e limpe sua gengiva.



-Limpe sua língua com uma escova de dentes e movimentos de dentro para fora.

## • LIMPEZA DA DENTADURA OU PRÓTESE



-As próteses devem ser limpas 3 vezes ao dia com ajuda de uma escova de dentes macia e uma pequena quantidade de pasta de dente. À noite, você deve retirar as próteses para dormir. A dentadura deve ser colocada em um copo com água ou exaguatório bucal e o líquido deve ser trocado diariamente. A prótese removível deve ser guardada sem água, em local seco.

### REFERÊNCIAS

- Peracini A, Machado I, Oliveira H, Lovato C, Freitas R. Behaviors and hygiene habits of complete denture wearers. Braz. Dent. J 2010; 21 (3): 247-52.
- Marchini L, Tamashiro E, Nascimento DFF, Cunha VPP. Self-reported denture hygiene of a sample of edentulous attendees at a University dental clinic and the relationship to the condition of the oral tissues. Gerodontology 2004; 21:226-228.
- Amin M, Yaqoob M. Oral hygiene habits among the complete denture wearer patients visiting the Isra dental College Hyderabad. Pakistan Oral & Dental Journal 2014; 34 (4): 676-79
- Featherstone JB et al. Caries Risk Assessment and Management for the Prosthodontic Patient. J Prosthodont. 2011 Jan;20(1):2-9
- Ogunrinde TJ, Opeodu Oi. Denture care practice among patients attending the prosthetic clinic in a Nigerian teaching hospital. Niger Med J. 2015 May-Jun; 56(3): 199-203.
- Moynihan P, Petersen E. Diet, nutrition and the prevention of dental diseases. Public Health Nutrition: 7(1A), 201-226.
- Kumar M, Nanavati R, Modi TG, Dobariya C. Oral cancer: Etiology and risk factors: A review. J Cancer Res Ther. 2016;12(2):458-63.
- Loyha K, Vatanasapt P, Promthet S, Parkin DM. Risk factors for oral cancer in northeast Thailand. Asian Pac J Cancer Prev. 2012;13(10):5087-90.