

Recomendações de autocuidado para você que tem... DOENÇA PERIODONTAL

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. Nesta situação você precisa uma avaliação do cirurgião dentista.

1



Utilize o fio dental para limpar entre os dente.

2



Utilize escova de dentes macia. E a troque a cada 3 meses.

3



Coloque uma pequena quantidade de pasta de dente na escova.

4



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

• DENTES DE CIMA

1



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

2



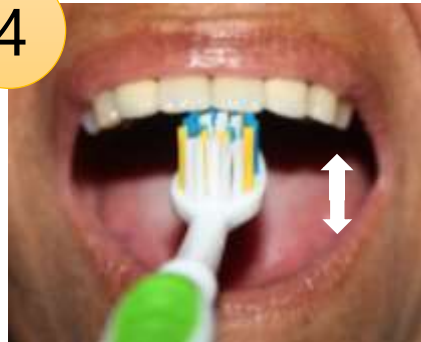
-Coloque uma pequena quantidade de pasta de dente com flúor na escova. A escova deve ser colocada na frente do dente como indica a imagem e realizar movimentos circulares.

3



-Escove as faces que trituram o alimento com movimentos retos.

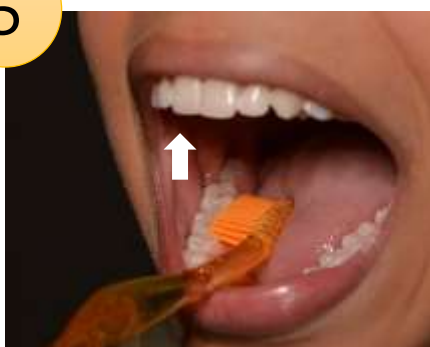
4



-Realizar a limpeza das faces com movimentos da escova dental de adentro para fora.

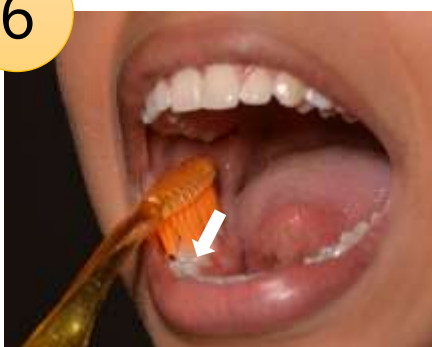
• DENTES DE BAIXO

5



-Escove todas as áreas dos dentes, a parte de fora e de dentro.

6



-Realizar a limpeza das faces que trituram o alimento, com movimentos retos.

7



-Realizar a limpeza com movimentos da escova dental de dentro para fora.

8



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

REFERÊNCIAS

- Drisko C. Periodontal self-care: evidence-based support. Periodontology 2000, Vol. 62, 2013, 243-255.
- Heanue M, Deacon SA, Deery C, Robinson PG, Walmsley AD, Worthington HV, Shaw WC. Manual versus powered toothbrushing for oral health. Cochrane Database Syst Rev. 2003;(1):CD002281.
- 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.
- Ram H, Sarkar J, Kumar H, Konwar R, Bhatt ML, Mohammad S. Oral cancer: risk factors and molecular pathogenesis. J Maxillofac Oral Surg. 2011 Jun;10(2):132-7