

EBOOK

GUIA COMPLETO

TUDO SOBRE DENTES



Carolina Cardoso

MÉDICA DENTISTA

ÍNDICE

CAPÍTULO 01

INTRODUÇÃO

CAPÍTULO 02

CUIDADOS DIÁRIOS

CAPÍTULO 03

ESCOLHER OS PRODUTOS CERTOS

CAPÍTULO 04

IMPORTÂNCIA DA NUTRIÇÃO

ÍNDICE

CAPÍTULO 05

CUIDADOS DENTÁRIOS EM
CADA FASE DA VIDA

CAPÍTULO 06

DESVENDAR MITOS

CAPÍTULO 07

PREVENIR PROBLEMAS
DENTÁRIOS

CAPÍTULO 08

URGÊNCIAS DENTÁRIAS

ÍNDICE

CAPÍTULO 09

IMPORTÂNCIA DAS
CONSULTAS DE ROTINA

CAPÍTULO 10

CONCLUSÃO

CAPÍTULO 11

PERGUNTAS FREQUENTES

CAPÍTULO 12

GLOSSÁRIO

INTRODUÇÃO

Capítulo

01

Bem-vindo ao "Guia Completo de Cuidados Dentários para Todos". Este eBook foi criado com um propósito simples, mas vital: ajudar-te a alcançar e manter uma saúde oral ótima, que é um componente crucial do teu bem-estar geral.

Frequentemente surgem-me no consultório pacientes com imensas dúvidas relativamente à higiene oral, à forma como devem escovar os dentes, que produtos devem ou não comprar, e entre tantas outras questões.

Surgem-me também pacientes com cáries e outros problemas dentários que aparecem, não porque esses pacientes não cuidam da sua boca mas sim, porque não sabem como fazê-lo.

O nosso sorriso, para além de refletir as nossas emoções e nos permitir comunicar, também reflete o estado da nossa saúde oral e demonstra o quanto nos cuidamos.

Uma boca saudável permite-nos desfrutar dos prazeres da vida, desde saborear uma refeição deliciosa até conversar com amigos sem desconforto ou constrangimento. Mais do que isso, os estudos científicos demonstram uma ligação entre a saúde oral e a saúde sistémica – problemas dentários podem aumentar o risco de doenças cardíacas e diabetes. Isto é um facto!

Porém, com a correria do dia a dia, os cuidados dentários são muitas vezes negligenciados ou realizados de forma incorreta.

Com este guia, pretendo mudar isso! Pretendo dar-te informações claras e um aconselhamento prático que pode ser facilmente incorporado na tua rotina diária.

Desde a escolha da escova de dente certa até à forma como a dieta afeta a saúde dos teus dentes e gengivas, este ebook é um recurso abrangente para todas as idades.

Além disso, juntos, vamos desvendar alguns dos mitos mais persistentes sobre a saúde oral e aprender como lidar com urgências dentárias.

Vamos ver, também, algumas perguntas frequentes.

Quer estejas à procura de melhorar a tua própria saúde oral ou ajudar a cuidar da saúde oral da tua família, este ebook está aqui para te guiar em cada passo do caminho.

Então, prepara-te para embarcar numa jornada com rumo a um sorriso mais brilhante e saudável!

Até já!

Dra Carolina Cardoso

Médica Dentista

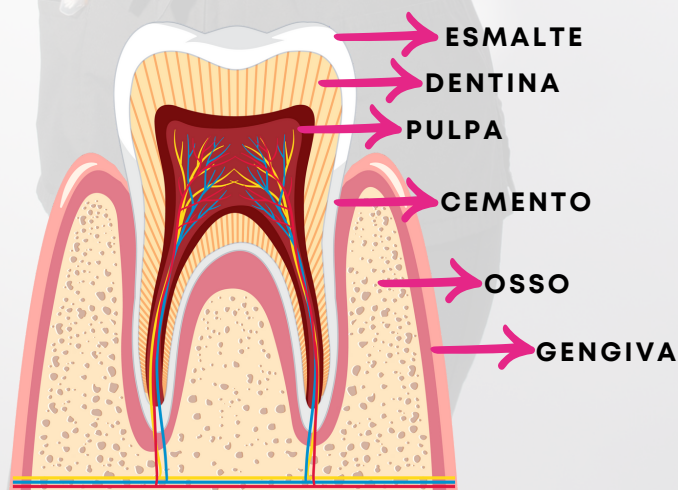
CUIDADOS DIÁRIOS

Capítulo

02

Neste capítulo vamos falar sobre os cuidados diários que deves ter com a tua saúde oral. A rotina diária de cuidados orais é a primeira linha de defesa contra o aparecimento de cáries, doenças gengivais e outros problemas dentários. Este capítulo oferece um guia passo a passo para criar uma rotina eficaz que promove a saúde oral e contribui para o teu bem-estar geral.

Vamos falar um pouco sobre a anatomia dos dentes.



Esmalte - estrutura mais superficial do dente.

Dentina - camada intermédia do dente. Quando as cáries chegam à dentina sentimos dor ao frio, quente e a doces.

Pulpa - também conhecido por nervo do dente; tem vasos sanguíneos.

Cemento - cobre toda a raiz do dente.

Em primeiro lugar: Escovar os Dentes!

Sabias que cerca de 90% dos pacientes que me aparecem nas consultas não sabem escovar os dentes com a melhor técnica? E sabias que, muito provavelmente, tu também não sabes? Isto deve-se ao facto de que nunca ninguém te ensinou como escovar os dentes corretamente.

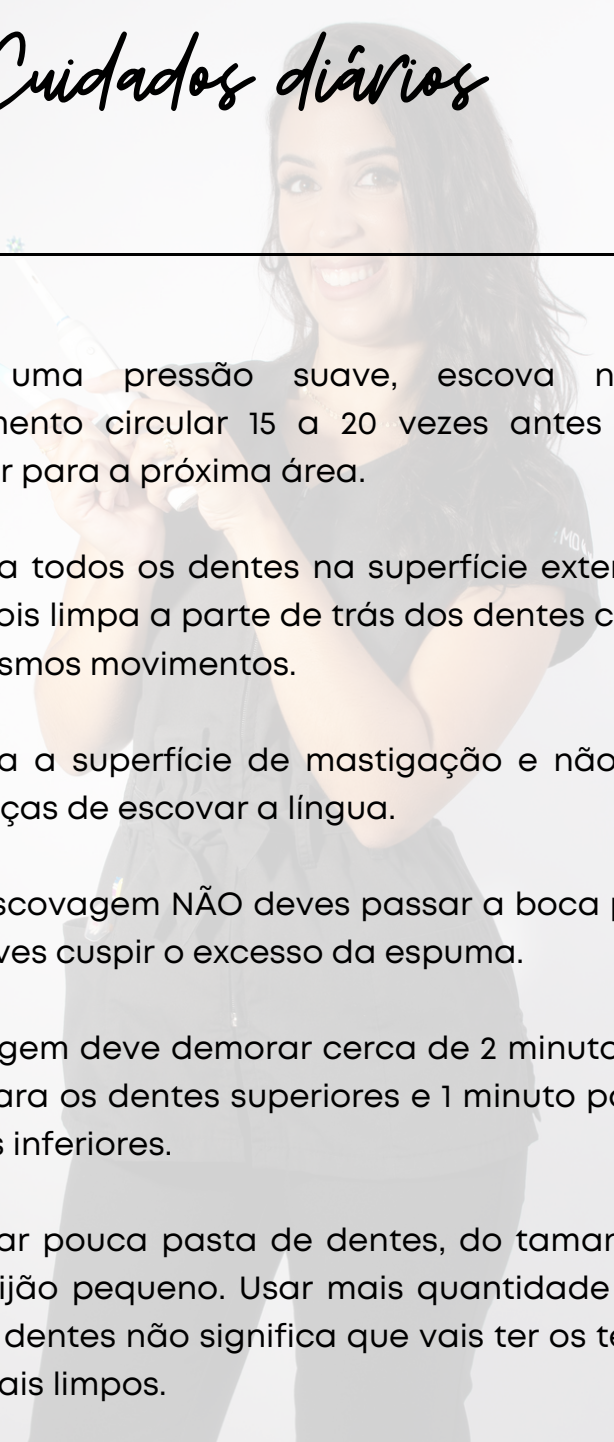
Escovar os dentes corretamente é fundamental para remover a placa bacteriana e prevenir o aparecimento de cáries dentária.

Aqui, vamos aprender a técnica adequada, a frequência e a duração recomendadas para uma escovagem eficaz. A técnica para escovar os dentes depende vários fatores:

- Se usas escova de dentes elétrica ou escova manual. São escovas diferentes e, por tanto, técnicas diferentes.
- Se tens problemas gengivais, como periodontite ou gengivite.
- Se tiveres espaços entre os dentes ou se tiveres falta de dentes.

Se usas escova de dentes manual, a técnica mais comum é a Técnica de Bass:

- segura a escova de dentes paralela aos dentes;
- inclina a escova num ângulo de 45 graus para que as cerdas fiquem abaixo da margem gengival;

- 
- com uma pressão suave, escova num movimento circular 15 a 20 vezes antes de passar para a próxima área.
 - escova todos os dentes na superfície externa e depois limpa a parte de trás dos dentes com os mesmos movimentos.
 - escova a superfície de mastigação e não te esqueças de escovar a língua.

Após a escovagem NÃO debes passar a boca por água. Deves cuspir o excesso da espuma.

A escovagem deve demorar cerca de 2 minutos: 1 minuto para os dentes superiores e 1 minuto para os dentes inferiores.

Deves usar pouca pasta de dentes, do tamanho de um feijão pequeno. Usar mais quantidade de pasta de dentes não significa que vais ter os teus dentes mais limpos.

Em segundo lugar: o Fio Dentário ou Passa-fios!

O fio dentário é essencial para limpar os espaços onde a escova de dentes não alcança.

Vamos explorar como e quando usar o fio dentário ou o passa-fios para maximizar a sua eficácia na remoção de resíduos e na proteção contra as cáries interproximais e as doenças gengivais.

Deves sempre usar o fio dentário antes de escovar os dentes. Podes optar por usar fio dentário ou fita dentária. São as duas opções mais económicas e encontras em qualquer supermercado.

A fita dentária é mais fina, desliza melhor entre os dentes e é recomendado para pessoas com grande alinhamento dentário, ou seja, dentes bem apertados.

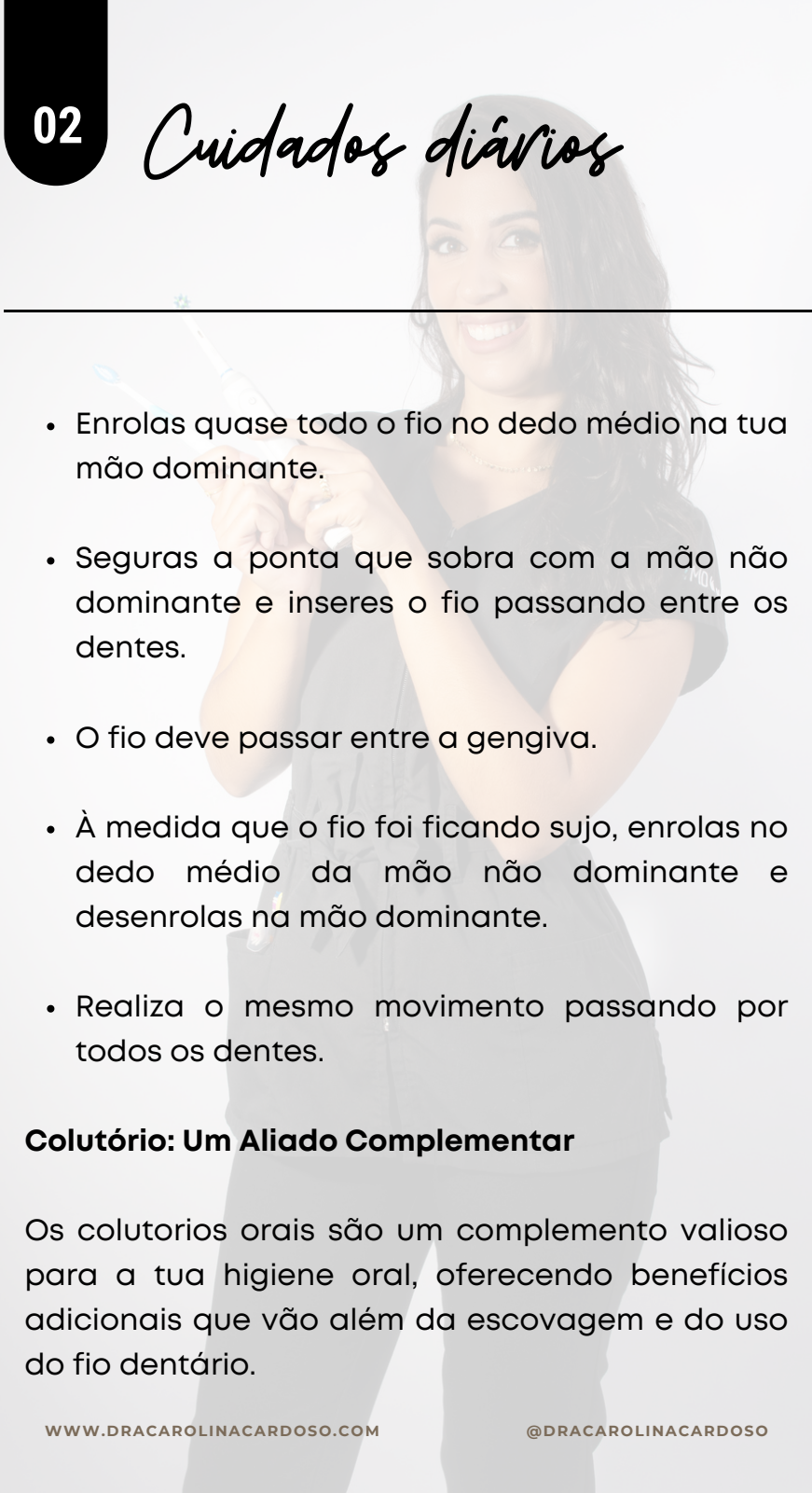
O fio dentário é ligeiramente mais grosso, remove bem todos os resíduos de comida que se acumulam entre os dentes e é usado pela maioria da população.

Para além dessas duas opções, existe também o passa-fios.

O passa-fios é muito mais fácil de utilizar porque tem uma pequena base de plástico que te permite segurar melhor o fio dentário. Costumo recomendar este para crianças, já que conseguem segurar melhor e aprender a limpar os espaços entre os dentes.

Como é que se usa o fio ou fita dentária?

- Primeiro, retiras uma quantidade de fio dentário da embalagem; deve ter cerca de 40 a 50 centímetros (o equivalente a dois palmos grandes).

- 
- Enrolas quase todo o fio no dedo médio na tua mão dominante.
 - Seguras a ponta que sobra com a mão não dominante e inseres o fio passando entre os dentes.
 - O fio deve passar entre a gengiva.
 - À medida que o fio foi ficando sujo, enrolas no dedo médio da mão não dominante e desenrolas na mão dominante.
 - Realiza o mesmo movimento passando por todos os dentes.

Colutório: Um Aliado Complementar

Os colutorios orais são um complemento valioso para a tua higiene oral, oferecendo benefícios adicionais que vão além da escovagem e do uso do fio dentário.

Existem imensas marcas que produzem colutórios e cada colutório tem um objetivo específico. Isto significa que só após uma avaliação exaustiva da tua boca e da tua saúde oral é que o Médico Dentista pode recomendar um determinado tipo de colutório oral para ti.

Caso sejas daquelas pessoas que gosta de sentir um hálito fresco após a escovagem e que sintas realmente a necessidade de usar um colutório, podes optar por um colutório de uso diário sem álcool e sem clorhexidina.

Algumas condições ou períodos da vida exigem atenção especial à higiene oral como: gravidez, aparelhos ortodônticos e sensibilidade dentária são apenas alguns exemplos que discutiremos ao longo deste ebook.

Durante a gravidez, a mulher grávida deve ser seguida por um conjunto de profissionais médicos entre os quais se deve incluir o Médico Dentista.

Isto porque durante a gravidez ocorrem algumas alterações na boca e que devem ser acompanhadas. Na gravidez pode ocorrer sangramento gengival, sendo conhecido como gengivite gravídica. O primeiro trimestre da gravidez é, muitas vezes, caracterizado por excesso de vômitos e náuseas.

Os vômitos provocam aumento da acidez da boca que, por sua vez, provoca um desequilíbrio no pH oral. Isto significa que se a boca estiver muito tempo ácida, há maior risco de aparecimento de cáries e outras lesões na superfície do dente.

Uso de aparelhos ortodônticos:

O uso de aparelhos ortodônticos faz com que a higiene oral seja mais difícil porque há maior acumulação de comida entre os espaços do aparelho.

Sendo assim, se usas aparelho ortodôntico debes ter um cuidado redobrado na tua higiene oral. Para isso podes usar todos os utensílios que indiquei até agora: escova de dentes, fio dentário e colutório e, podes também, utilizar escovilhões.

Os escovilhões são pequenas escovas que podes encontrar no supermercado ou farmácia e permitem limpar entre espaços pequenos como os espaços que existem entre o aparelho e os dentes.

Podes levar sempre contigo, na carteira ou na mochila, escovilhões e fio dentário para poderes limpar o aparelho e os dentes quando almoças ou jantas fora de casa. Ninguém quer passar vergonha e passar o dia com um resto de salsa colada no aparelho ortodôntico.

Para pacientes com sensibilidade dentária, existem imensos produtos disponíveis na farmácia ou no supermercado.

Contudo, em primeiro lugar debes confirmar com um Médico Dentista se o que realmente tens é sensibilidade dentária. Pode acontecer que tenhas alguma cárie e, não sensibilidade.

Por tanto, já vimos que a saúde oral é mais do que apenas escovar e usar fio dentário.

Ter uma boa higiene oral e envolve também ter hábitos diários saudáveis que protegem e fortalecem os teus dentes e gengivas.

É importante manter uma rotina de cuidados orais diários e ter a consciência de que isto é um investimento na tua saúde oral e sistémica que trará retornos ao longo de toda a vida.

Com as estratégias e dicas apresentadas neste ebook, espero que te sintas preparado para cuidar do teu sorriso com confiança e eficácia.

ESCOLHER OS PRODUTOS CERTOS

Capítulo

03

Escolher os Produtos Certos

Chegar a um supermercado ou a uma farmácia e passear pelo corredor da higiene oral pode ser uma experiência esmagadora, com tantas opções de escovas de dentes, pastas de dentes, colutorios, passa-fios, e fios dentários.

Este capítulo é o teu guia para escolher os produtos que se adaptam melhor às tuas necessidades individuais de saúde oral.

A Escova de Dentes Ideal: A ferramenta mais fundamental para a saúde oral é a escova, para escovar os dentes e a língua. A escolha certa pode fazer uma grande diferença na eficácia da tua higiene oral diária:

- Sempre com cerdas suaves. Se não gostares muito das cerdas suaves, podes até optar pelas escovas de cerdas de dureza média. Mas vai ser melhor para ti se mudares, eventualmente, para uma escova manual ou cabeçal de escova elétrica de dureza suave.

Escolher os Produtos Certos

- Escova manual ou elétrica.
- Cabeçal de tamanho pequeno, o mais pequeno que encontrares. Escovas manuais com cabeçal grande não limpam melhor, muito pelo contrário, são grandes de mais e não consegues escovar os dentes mais atrás.
- Deves sempre substituir a escova de dentes ou o cabeçal da escova elétrica de 3 em 3 meses, ou seja, deves mudar 4 vezes por ano. Podes sempre fixar: quando muda a estação do ano, muda a escova de dentes.

A Pasta de Dentes: A pasta de dentes complementa a tua escova, ajudando a remover a placa bacteriana, polir os dentes e refrescar o hálito. Mas, qual deves escolher?

- Presta sempre atenção nos ingredientes da pasta de dentes.

Escolher os Produtos Certos

- Usa a quantidade de um feijão pequeno ou do teu dedo mindinho.



Escolher os Produtos Certos

- Evita pastas de dentes branqueadoras: a grande maioria das pastas de dentes branqueadoras têm pequenas partículas ou areias que são abrasivas e desgastam a superfície do dente. Ou seja, branqueiam porque desgastam a superfície do dente. Com este desgaste, os dentes podem ficar mais sensíveis.
- Escolhe pastas de dentes com flúor: para adultos ou crianças com idade superior a 6 anos, as pastas de dentes devem uma concentração de 1450ppm de fluor na sua composição. O flúor ajuda a tornar a superfície do dente mais resistente ao aparecimento de cáries.
- As crianças dos 2/3 anos aos 6 anos devem usar pastas de dentes com 1000ppm de flúor.
- Evita pastas de dentes com carvão. Não são benéficas.

Escolher os Produtos Certos

O fio ou fita dentária: obrigatório na limpeza. O fio dentário é essencial para a limpeza entre os dentes, onde a escova não chega. Vamos desvendar os segredos para escolher o fio dentário certo para ti.

- Existe fio e fita, encerado e não encerado.
- Se tens os dentes super juntos uns aos outros e até com apinhamento dentário, deves optar por fita dentária.
- Se tens os dentes bem alinhados na arcada, deves optar por fio dentário.
- Se tens diastemas (espaços) entre os dentes, deves optar por escovilhões.
- Entre encerado e não encerado é preferível encerado. Isto significa que o fio ou a fita dentária não se vai esfiapar ao passar entre os dentes.

Escolher os Produtos Certos

Os colutorios orais: podem oferecer benefícios extras, mas nem todos têm o mesmo objetivo.

- Existem colutórios de uso diário e existem colutorios de tratamento. Os colutórios de tratamento só devem ser utilizados caso o Médico Dentista te prescreva.
- Os colutórios com clorohexidina não devem ser utilizados todos os dias, pois mancham os dentes e as gengivas. A clorohexidina deve ser usada só quando o Médico Dentista indica.
- Não utilizes colutórios com álcool. Por sorte, estes já estão em desuso.

Vou aproveitar e falar sobre sustentabilidade em higiene oral. Não é mentira que estamos constantemente a sofrer alterações climáticas, principalmente nos últimos anos.

Escolher os Produtos Certos

Cabe a cada um de nós ter responsabilidade de como cuidamos e tratamos o nosso planeta Terra. Por este motivo, existem também opções de produtos ecológicos. Vamos explorar opções que existem atualmente disponíveis e que cuidam do teu sorriso e do planeta:

- Escovas de dentes biodegradáveis.
- Pastas de dente sem embalagem ou com embalagens recicláveis.
- Fio dentário biodegradável.

Escolher os produtos certos é um passo fundamental para uma rotina eficaz de cuidados orais. Este capítulo visa orientar-te através das inúmeras opções disponíveis, equipando-te com o conhecimento necessário para fazer escolhas informadas. Lembra-te, a melhor escolha é aquela que se adapta bem à tua vida e atende às tuas necessidades de saúde oral.

IMPORTÂNCIA DA NUTRIÇÃO

Capítulo

04

Importância da nutrição

A ligação entre a nutrição e a saúde oral é mais profunda do que muitos podem imaginar.

Este capítulo é dedicado a desvendar como a tua dieta pode impactar diretamente a saúde dos teus dentes e gengivas e fornecer orientações práticas para melhorar a tua alimentação em prol de um sorriso mais saudável.

Os alimentos e as bebidas têm um papel significativo na formação de cáries e na saúde dos dentes e das gengivas.

Vamos explorar como os diferentes tipos de alimentos podem afetar **negativamente** a tua saúde oral:

- Alimentos e bebidas ácidas como bebidas refrigerantes, sumos ácidos, frutas cítricas, vinagres, vinhos e outros semelhantes podem provocar a erosão da superfície do dente quando expostos durante muito tempo.

Importância da nutrição

- Alimentos ricos em açúcar (bolachas, doces, sobremesas, gomas, chocolates, etc) e ricos em hidratos de carbono (pão, batata, cereais, massa, arroz, etc) afetam os dentes porque dão às bactérias presentes na nossa boca energia para produzir ácidos que, por sua vez, corroem os dentes.
- Alimentos muito quentes podem danificar a estrutura do dente.
- Mastigar gelo pode danificar os teus dentes.
- Café, chá, vinho tinto e alimentos ricos em corantes podem manchar os teus dentes.

Claro que, para além dos alimentos que fazem mal aos dentes, também existem alimentos que são **benéficos** para a saúde oral e saúde dos teus dentes:

- Laticínios e alternativas ricas em cálcio

Importância da nutrição

- Alimentos ricos em proteínas magras
- Frutas e vegetais que promovem a limpeza natural dos dentes como comer uma maçã, cenoura, couve, e entre outros.

Mais do que os tipos de alimentos, a maneira como comemos também pode influenciar a saúde oral e a nossa saúde sistêmica. Vamos ver agora práticas alimentares que podem minimizar o risco de problemas dentários:

- Não saltar as refeições: quando saltas as refeições acabas por chegar a casa esfomeado e comes tudo o que encontras à frente.
- Faz lanches inteligentes como, por exemplo, lanchar um iogurte com uma peça de fruta.
- Evita comer bolachas ou outros doces entre as refeições.

Importância da nutrição

As bebidas também podem ter um impacto tão grande quanto os alimentos na saúde dos teus dentes. Aprende que bebidas são benéficas e quais debes evitar:

- Evita bebidas ácidas: o ácido vai tornar o pH da tua boca ácido e isto torna os teus dentes mais susceptíveis á formação de cáries.
- Evita bebidas açucaradas.
- Tem preferência por beber café e chá sem açúcar.
- Bebe muita água e hidrata-te.



Importância da nutrição

Deves sempre consultar um Nutricionista para avaliar a tua dieta e alimentação diária. Um nutricionista ajuda-te a criar um plano de dieta equilibrado que suporta a tua saúde sistémica e oral.

Este capítulo vimos insights sobre como fazer escolhas alimentares inteligentes que podem proteger os teus dentes e gengivas, prevenindo cáries.

Com estas informações, estás no caminho certo para manter um sorriso saudável através de uma nutrição adequada.

CUIDADOS DENTÁRIOS EM CADA FASE DA VIDA



Capítulo

05

Cuidados dentários em cada fase da vida

A saúde bucal é uma jornada que começa na infância e continua ao longo de toda a vida. Cada fase traz consigo necessidades únicas e desafios específicos. Este capítulo oferece uma visão abrangente dos cuidados dentários necessários em cada estágio da vida.

Saúde Oral na Infância

Os hábitos de saúde bucal na infância são a base para ter dentes saudáveis no futuro. Descubra como cuidar dos dentes dos mais pequeninos, desde os primeiros dentinhos até a adolescência.

- É importante ensinar a ter boa higiene oral desde o primeiro dente.
- É normal que os mais pequenos não gostem de escovar os dentes no início. É preciso tornar o momento de escovar os dentes numa brincadeira. Para isso pode usar jogos, videos do Youtube e entre outras opções.

Cuidados dentários em cada fase da vida

- Explicar com calma a troca dos dentes. Muitas vezes são os adultos a pressionar e a criar ansiedade nos mais novos. A troca de dentes deve ocorrer com normalidade.

Saúde Oral na Adolescência

A adolescência é um período crítico para a saúde oral, com muitos jovens a realizar tratamentos ortodônticos e mudanças no estilo de vida que podem afetar os dentes.

- A mudança de estilo de vida é normal nesta idade.
- Tendem a querer ser mais independentes e não querer ajuda.
- O uso de aparelhos ortodônticos dificulta a higiene.

Cuidados dentários em cada fase da vida

Saúde Oral dos Adultos

Na idade adulta, a prevenção da saúde oral é fundamental para evitar doenças e preservar a saúde dentária.

- Importante prevenir doenças periodontais e cáries.
- Realizar consultas de 6 em 6 meses.
- Cuidados dentários durante a gravidez
- Evitar tabaco e álcool.



Cuidados dentários em cada fase da vida

Consequências do tabaco e do álcool

Manchas nos Dentes: Tanto o tabaco quanto o álcool, especialmente o vinho tinto, podem manchar os dentes.

Doença Periodontal: O uso de tabaco é um dos principais fatores de risco para o desenvolvimento de doença periodontal, uma infecção das gengivas que pode fazer perder gengiva, osso e levar à perda dos dentes.

Boca Seca: Tanto o tabaco quanto o álcool podem reduzir a produção de saliva, o que pode levar a uma condição conhecida como xerostomia ou boca seca. A saliva é importante para limpar os dentes e neutralizar os ácidos produzidos pelas bactérias na boca.

Cuidados dentários em cada fase da vida

Cáries Dentária: O álcool, por ser açucarado e ácido, pode contribuir para a cárie dentária. Além disso, muitas bebidas alcoólicas contêm açúcares.

Cancro Oral: O tabaco é um fator de risco conhecido para o cancro oral, e o álcool pode aumentar esse risco, especialmente quando usado em conjunto com o tabaco.

Halitose (Mau Hálito): O uso de tabaco e o consumo de álcool podem provocar mau hálito crónico.

Erosão do Esmalte: Bebidas alcoólicas ácidas podem contribuir para a erosão do esmalte dos dentes.

Atraso na Cicatrização: O tabaco afeta a capacidade do corpo de cicatrizar, o que pode ser problemático após cirurgias, como tirar um dente.

Cuidados dentários em cada fase da vida

Saúde Oral na Terceira Idade

A terceira idade traz consigo desafios únicos para a saúde oral, incluindo o cuidado de próteses, a secura da boca e a manutenção de gengivas saudáveis.

- Estar atento a condições orais relacionadas à idade.
- Cuidados com dentaduras e implantes.
- Permitir o acesso a cuidados dentários e manutenção da função. Muitos idosos perdem dentes cedo e não conseguem mastigar e falar corretamente.

Cuidados dentários em cada fase da vida

Saúde Oral em Pacientes de Necessidades Especiais

Pacientes com necessidades especiais requerem atenção dentária personalizada para garantir que possam alcançar e manter uma boa saúde oral.

Cuidar dos dentes é um compromisso vitalício, e cada fase da vida requer uma abordagem diferente.

DESVENDAR MITOS

Capítulo

06

Existem muitos mitos relacionados com os dentes e a saúde oral. Alguns dos mais comuns são:

"É normal que as gengivas sangrem durante a escovagem": O sangramento das gengivas não é normal e pode ser um sinal de doença gengival ou periodontal. Deve ser avaliado.

"O branqueamento dentário prejudica os dentes": Quando é feito adequadamente, o branqueamento dentário é seguro. No entanto, pode causar sensibilidade dentária temporária.

"Dor de dente significa que tenho uma cárie": A dor de dente pode ser causada por diversas causas, não apenas cáries. Só um Médico Dentista pode fazer um diagnóstico preciso.

"Os Dentistas só são necessários em caso de dor": Consultas regulares ao dentista são essenciais para prevenir e detectar precocemente problemas dentários.

"Mastigar pastilhas elásticas açúcar-free substitui a escovagem": As pastilhas sem açúcar podem ajudar a estimular a produção de saliva, mas não substitui a escovagem e o uso do fio.

"Escovar com força é melhor para limpar os dentes": Escovar com muita força pode danificar o esmalte e as gengivas. É importante escovar com cuidado e usar uma escova de cerdas suaves.

"Os dentes de leite não precisam de cuidados, pois vão cair de qualquer maneira": Os dentes de leite desempenham um papel importante no desenvolvimento oral e devem ser cuidados adequadamente para evitar problemas futuros. São os dentes de leite que guardam o lugar dos dentes definitivos; quando perdemos os dentes de leite demasiado cedo, podemos perder o espaço para os dentes definitivos e no futuro ter apinhamento dentário. É com os dentes de leite que as crianças aprendem a mastigar e a falar.

"As Cáries são apenas um problema de crianças": Os adultos e idosos também podem ter cáries, e a saúde bucal é importante em todas as idades.

"Os colutorios orais eliminam todas as bactérias da boca": Os colutorios orais podem matar algumas bactérias, mas não eliminam todas as bactérias e não substituem a escovagem e o uso do fio dentário

"Colocar aspirina diretamente no dente alivia a dor": Deixar a aspirina sobre o dente pode danificar o tecido gengival e não é recomendado. Consulte um Médico Dentista para tratar a dor de dentes.

"Mastigar gelo é bom para os dentes": Mastigar gelo pode provocar fissuras nos dentes.

"Cerveja e vinho tinto branqueiam os dentes": Bebidas alcoólicas, incluindo cerveja e vinho tinto, podem manchar os dentes.

"Bicarbonato de sódio branqueia os dentes de forma segura": O uso excessivo de bicarbonato de sódio para branqueamento pode desgastar o esmalte dos dentes e causar sensibilidade.

"Cáries são hereditárias e não podem ser evitadas": Embora a predisposição genética possa desempenhar um papel, a prevenção de cáries depende principalmente dos hábitos de higiene oral e alimentação.

"Escovar os dentes imediatamente após comer é a melhor prática": Escovar imediatamente após comer alimentos pode danificar o esmalte. É melhor esperar cerca de 30 minutos após as refeições para escovar os dentes.

"Os dentes curam-se sozinhos": Ao contrário de outras partes do corpo, os dentes não têm a capacidade de se curar.

"Usar uma escova de dentes usada é inofensivo":
Partilhar escovas de dentes ou usar uma escova usada pode transferir bactérias, fungos e vírus entre as pessoas, o que não é recomendado.

"Piercings na língua são seguros e não afetam a saúde oral": Piercings orais podem causar danos aos dentes, gengivas e língua, além de aumentar o risco de infecções.

"Apenas crianças usam aparelhos ortodônticos":
A ortodontia é adequada para pessoas de todas as idades, sendo que os adultos também podem se beneficiar de tratamentos ortodônticos.

"Café preto mancha os dentes mais do que chá":
O café e o chá mancham os dentes. A severidade das manchas depende de muitos fatores.

"Cáries são causadas apenas por comer doces":
Cáries podem ser causadas por vários alimentos e bebidas ricos em açúcar e hidratos de carbono.

Usar branqueadoras caseiras com carvão ativado é seguro e eficaz: Não há evidências de que o carvão ativado branqueie os dentes de forma eficaz, e o seu uso pode ser abrasivo e danificar o esmalte.

"Escovar os dentes imediatamente após o vômito é bom para os dentes": Após vomitar é melhor bochechar com água e esperar cerca de 30 minutos para escovar os dentes e a língua.

"Mascar tabaco é menos prejudicial para os dentes do que fumar": Tabaco, seja fumado ou mascarado, aumenta o risco de cancro oral e outros problemas dentários.

"Cortar os dentes de alho alivia a dor de dente": Não há evidências científicas que comprovem que o alho seja eficaz para aliviar a dor de dentes.

"Todas as cáries são dolorosas": Cáries iniciais são assintomáticas, e a dor normalmente só surge quando a cárie atinge zonas mais profundas do dente.

"Crianças não precisam de tratamento dentário até que tenham todos os dentes permanentes": As crianças devem receber cuidados dentários desde cedo, incluindo exames regulares.

"Usar palitos é uma forma segura de remover resíduos de alimentos entre os dentes": Os palitos podem danificar as gengivas e os dentes.

"É normal que os dentes fiquem mais amarelos com a idade": A alimentação, o tabaco, álcool e higiene são grande influência na cor dos dentes.

"Escovar os dentes com água é suficiente": O uso de pasta de dentes com flúor é importante para ajudar a prevenir cáries e fortalecer o esmalte dos dentes.

"Dores de dente desaparecem por conta própria": As dores de dente podem indicar problemas subjacentes que precisam ser tratados por um Médico Dentista, não devem ser ignoradas.

"Usar uma escova de dentes dura limpa melhor": Escovas de dentes de cerdas suaves são mais macias para o esmalte e gengivas e eficazes na limpeza dos dentes.

"Engolir pasta de dente com flúor é prejudicial": Engolir pequenas quantidades de pasta de dente com flúor durante a escovagem é seguro.

"Bebidas desportivas são melhores que água para hidratar e manter a saúde oral": Bebidas desportivas frequentemente contêm açúcares e ácidos que podem prejudicar os dentes.

"Dentistas só cuidam dos dentes": Os Dentistas cuidam da saúde oral, incluindo gengivas, articulação ATM e a boca como um todo.

"Dor de ouvido não tem relação com a saúde oral": Problemas dentários, como alterações na mandíbula, podem causar dor de ouvido.

"Não é necessário limpar a língua": Limpar a língua ajuda a reduzir o mau hálito e a remover bactérias que podem contribuir para problemas de saúde oral.

"As grávidas ficam com dentes mais fracos porque os bebês reabsorvem o cálcio dos ossos": Os bebês não reabsorvem o cálcio dos ossos nem deixam os dentes das grávidas mais fracos. A maioria das grávidas tem muitas náuseas e vômitos e sangramento das gengivas o que faz com que não escovem tão bem os dentes como deveriam. Pode ter como consequência dentes mais sensíveis e aparecimento de pequenas cáries.

PREVENIR PROBLEMAS DENTÁRIOS



Capítulo

07

Prevenir problemas dentários

A prevenção é o ponto mais importante dos cuidados de saúde oral. Este capítulo é dedicado a entender as doenças dentárias mais comuns, como evitá-las e manter os teus dentes e gengivas saudáveis.

A informação certa pode ser a chave para evitar visitas de urgência ao dentista e garantir um sorriso saudável.

Cáries: O Inimigo Silencioso: As cáries são um dos problemas dentários mais comuns e podem ser prevenidas.

- As cáries aparecem quando comemos alimentos ricos em açúcar com hidratos de carbono e não lavamos bem os dentes.
- Quando não temos boa técnica de escovagem.
- Quando não limpamos entre os dentes com fio dentário.

Prevenir problemas dentários

- Quando fazemos comemos doces entre as grandes refeições.
- Quando não lavamos os dentes duas vezes por dia.

Doenças gengivais começam com sangramento de gengivas: A saúde das gengivas é tão importante quanto a dos dentes.

- Gengivite é quando temos gengivas doentes, sangrativas e irritadas.
- Periodontite é quando temos gengivite, perda óssea, mobilidade dentária, perda dentária, mau cheiro oral, e entre outros fatores.

Erosão Ácida e Sensibilidade Dentária: A erosão do esmalte e a sensibilidade dentária podem comprometer a integridade dos teus dentes.

- Alimentos ácidos corroem os dentes e provocam sensibilidade.

Prevenir problemas dentários

- É importante consumir estes alimentos sem exageros.

Prevenção de Traumatismos Dentários:

Atividades físicas e desportivas podem colocar os dentes em risco de lesões e, por isso, é importante prevenir.

- Usar protetores bucais.
- Cuidado com atividades de alto risco.
- Estar pronto para primeiros socorros de traumatismos dentários.

O Papel dos Selantes Dentários: os Selantes dentários são uma capa muito fina colada na superfície do dente e ajuda a prevenir o aparecimento da cáries.

- Pode ser colocado em crianças e adultos.
- É um processo simples e económico.

Prevenir problemas dentários

- Dura vários anos.

Diagnóstico Precoce e Check-ups Regulares:

Detectar precocemente problemas dentários pode economizar tempo, dinheiro e desconforto.

- Deve visitar o dentista todos os anos, preferencialmente de 6 em 6 meses.
- Durante o check-up dentário são realizadas radiografias e higienização dos dentes. São avaliadas as estruturas dentárias e não dentárias como as gengivas, as mucosas, as glândulas, a articulação temporo-mandibular, a existência de bolsas periodontais, patologias orais e entre outros detalhes mais.

É importante prevenir problemas dentários e, isto só é possível com uma combinação de boa higiene oral, alimentação saudável e equilibrada, hábitos saudáveis e visitas regulares ao Médico Dentista. **Pense que a prevenção é sempre melhor do que o tratamento.**

URGÊNCIAS DENTÁRIAS



Capítulo

08

As urgências dentárias podem ser preocupantes e dolorosas, mas saber como agir pode fazer toda a diferença.

Este capítulo oferece orientações essenciais para lidar com as situações de urgência mais comuns, proporcionando-te o conhecimento e a confiança necessários para tomar as medidas corretas quando elas são mais necessárias.

Dente partido: Um dente partido requer atenção imediata. Há fraturas simples e outras, complexas. Pode haver fratura da coroa do dente (parte externa do dente) como também pode haver fratura da raiz (debaixo da gengiva). Só um Médico Dentista consegue avaliar a situação e, com recurso a radiografias, podemos avaliar a extensão da fatura. O que fazer?

- Se saltar algum pedaço de dente, tenta encontrá-lo e levá-lo a um dentista dentro de um copo de leite ou, no seu defeito, água.

- Tenta controlar o sangramento com uma toalha ou o que tiveres à mão.
- É importante agir o quanto antes.

Avulsão Dentária (Dente saltou inteiro fora da boca): Um dente avulsionado é uma verdadeira urgência dentária.

- Agarra o dente pela coroa, nunca toques na raiz.
- Lava o dente com água corrente.
- Se for um dente definitivo e APENAS SÓ se for um dente definitivo, coloque o dente dentro do alveolo (o lugar onde o dente estava em boca). NUNCA COLOCAR dentes de leite outra vez no lugar. Se não souber se o dente é de leite ou é definitivo, coloque o dente num copo de leite ou, em seu defeito, água.

- Vai para um dentista o quanto antes; temos menos de 1 hora para agir.

Dor de Dentes Severa: A dor de dentes pode ter várias causas e deve ser avaliada por um Médico Dentista o quanto antes.

- As causas principal de dor são: cáries, abscessos e pulpites.
- Se tiveres cáries, vais precisar de tratá-las para deixar de sentir dor.
- Se tiveres algum abscesso, vais precisar de tomar antibiótico e tratar a causa do abscesso.
- Se tiveres uma pulpite, vais precisar de realizar uma endodontia (também conhecido como tratamento de canal ou tirar o nervo) ou extrair o dente.
- Visita o teu Médico Dentista o quanto antes.

Lesão nos Tecidos Moles (Lábios, Gengivas e Língua): Lesões em tecidos moles da boca podem ocorrer por diversos motivos e podem necessitar de cuidados imediatos.

- Podem ser pequenas queimaduras, mordidas, cortes, aftas, e entre outras lesões.
- Se houver sangramento, tenta estancar e dirige-te a um Médico Dentista.
- Se for uma afta, podes usar:
 - Cicalium da Elgydium (gel ou spray)
 - PerioAid Protect da Dentaaid (gel)
 - Bexident Aftas (colutorio)
 - Aftamed (colutorio)
- Se for uma pequena ferida porque mordeste o lábio ou a bochecha ou por um pequeno arranhão no lábio ou bochecha, podes usar:
 - Cicalium da Elgydium (gel ou spray)
 - PerioAid Protect da Dentaaid (gel)

Objetos Presos Entre os Dentes: Objetos presos entre os dentes podem ser desconfortáveis e até mesmo levar a infecções se não forem removidos corretamente.

- Tenta remover com o fio dentário, fita dentária ou passa-fios. NUNCA USES palitos ou facas. Existe um risco grande de que te possas magoar.
- Se não conseguires remover o objeto, vai a um Médico Dentista.

Existem sempre urgências dentárias e podem ser assustadoras. É fundamente saber que uma resposta rápida e apropriada pode ajudar a salvar um dente e prevenir complicações adicionais e futuras. Lembra-te que a prevenção é fundamental, mas saber como reagir numa crise é igualmente importante para a saúde oral a longo prazo.

IMPORTÂNCIA DAS CONSULTAS DE ROTINA



Capítulo

09

Importância das consultas de rotina

Embora a higiene diária seja crucial, as visitas regulares ao dentista são indispensáveis para a detecção precoce e tratamento de problemas silenciosos que possam surgir. Este capítulo destaca a importância das consultas dentárias de rotina e como elas desempenham um papel vital na manutenção de uma boca saudável ao longo da vida.

As consultas e exames regulares são mais do que apenas uma limpeza; são uma oportunidade para prevenir doenças orais.

Uma limpeza dentária profissional, também conhecida como destartarização, remove a placa bacteriana, as manchas e o tártaro que a escovagem e o uso do fio dentário em casa não conseguem eliminar deixando os dentes suaves.

Importância das consultas de rotina

As consultas regulares permitem o diagnóstico precoce e tratamento de problemas que possam surgir, não só cáries, como abscessos, quistos, lesões e até mesmo cancro oral.

Algumas patologias e alterações crônicas, como a doença periodontal, exigem seguimento contínuo e tratamento adaptativo.

As visitas ao Médico Dentista são uma oportunidade para aprender e atualizar-se sobre os melhores cuidados com a saúde bucal.

Surgem, com frequência, novas dicas e técnicas atualizadas e produtos.

Deste modo, os check-ups dentários regulares são uma parte essencial para prevenir problemas relacionados com a sua saúde oral.

CONCLUSÃO

Capítulo

10

À medida que chegamos ao final deste Ebook "O Guia Completo de Cuidados Dentários para Todos", espero que te sintas mais informado, capacitado e inspirado a cuidar da tua saúde oral. Este guia foi projetado para acompanhar-te e resolver as tuas dúvidas através de todas as fases da vida, dando conhecimento essencial, desde a criação de uma rotina diária de até à passagem por urgências dentárias e a compreensão da importância vital de check-ups regulares.

Lembra-te, a tua saúde oral é um reflexo direto da tua saúde geral e bem-estar. As estratégias, dicas e conhecimentos compartilhados aqui são mais do que práticas recomendadas — são a fundação para uma vida de sorrisos saudáveis e felizes.

Cada capítulo foi elaborado usando as dúvidas que tantos pacientes me trazem para as consultas.

Espero ter-te ajudado e que agora possas tomar decisões proativas para o cuidado dos teus dentes e gengivas e que este Ebook tenha resolvido dúvidas que tinhas.

O que funciona para uma pessoa pode não ser ideal para outra. Portanto, é importante que tenhas uma comunicação aberta com o teu Médico Dentista.

Obrigado por te juntares a nós nesta jornada para um sorriso mais saudável. Não te esqueças de partilhar este Ebook com quem achas que pode precisar.

Até já!

Dra Carolina Cardoso
Médica Dentista

PERGUNTAS FREQUENTES



Capítulo

11

1. Quantas vezes por ano devo visitar o dentista?

A recomendação padrão é duas vezes por ano para check-ups e higienização, mas pode variar conforme a tua saúde oral.

2. Como posso saber se tenho cáries?

Os sinais comuns incluem dor de dentes, sensibilidade a temperaturas quentes, frias e a doces e manchas escuras nos dentes.

3. É realmente necessário usar fio dentário todos os dias?

Sim, o uso do fio dentário diariamente é essencial para remover a placa bacteriana e os resíduos de alimentos entre os dentes e onde a escova não alcança.

4. O que é placa bacteriana e como evitá-la?

A placa bacteriana é uma camada pegajosa de bactérias que se forma nos dentes, podendo ser evitada com boa higiene oral.

5. O branqueamento dentário é seguro?

Quando realizado sob supervisão de um Médico Dentista, o branqueamento dentário é seguro e eficaz.

6. Quais são os primeiros sinais da doença periodontal?

Os primeiros sinais incluem gengivas vermelhas, inchadas ou que sangram facilmente ao escovar ou usar fio dentário.

7. Os raios X dentários são seguros?

Os raios X dentários são seguros e são uma ferramenta crucial para diagnosticar problemas que não são visíveis durante um exame clínico.

8. O que posso fazer para evitar o mau hálito?

Manter uma boa higiene bucal, incluindo escovagem, uso de fio dentário e limpeza da língua, além de visitas regulares ao dentista.

9. Como posso proteger meus dentes se pratico desporto?

Usar um protetor oral feito sob medida pode proteger os dentes de impactos durante atividades desportivas.

10. Qual a melhor maneira de tratar a sensibilidade dentária?

A sensibilidade dentária pode ser tratada com o uso de pastas de dentes específicas para sensibilidade, aplicação de flúor ou outros tratamentos recomendados pelo Médico Dentista, dependendo da causa da sensibilidade. Por este motivo é sempre fundamental marcar uma consulta para avaliar a causa da sensibilidade.

GLOSSÁRIO

Capítulo

12

Abscesso: Infecção localizada, geralmente, na ponta da raiz de um dente ou entre o dente e a gengiva, frequentemente causa dor e inchaço.

Cárie: Decomposição do dente causada pela atividade de bactérias que produzem ácido após o consumo de açúcar ou hidratos de carbono.

Coroa: Parte visível do dente acima da gengiva.

Flúor: Mineral que ajuda a fortalecer o esmalte dos dentes e a prevenir cáries.

Gengivite: Inflamação das gengivas, que pode causar vermelhidão, inchaço e sangramento.

Periodontite: Estágio avançado da doença gengival que afeta não só as gengivas, mas também o osso e os ligamentos que suportam os dentes.

Placa Bacteriana: Película pegajosa, esbranquiçada ou amarelada composta por bactérias e resíduos alimentares que se forma constantemente sobre os dentes.

Protetor Bucal: Dispositivo usado para proteger os dentes e gengivas de lesões, particularmente durante atividades desportivas.

Raiz: Parte do dente que se estende para o osso e segura o dente na sua posição.

Selante: Material aplicado nas superfícies mastigatórias dos dentes posteriores para prevenir cáries.

Tártaro: Placa bacteriana que endureceu no dente, geralmente acima ou abaixo da linha da gengiva e que só pode ser removido com uma limpeza profissional.

EBOOK

GUIA COMPLETO

TUDO SOBRE DENTES

Obrigada

Carolina Cardoso

MÉDICA DENTISTA