



Programa
Cuidar
TRANSMIÇÃO

Programa
Cuidar
TRANSMAIION

O que é?

Cuidar é um programa voltado para qualidade de vida dentro e fora do ambiente de trabalho.

Com objetivo de orientar nossos colaboradores e suas respectivas famílias com temas relacionados a saúde física e emocional.

Todos os meses será abordado um tema relacionado a qualidade de vida na comunicação interna e nas redes sociais da empresa.

Vem com a gente!





Saúde Bucal



Desde pequenos, aprendemos que escovar os dentes após as refeições é fundamental para evitar cáries e deixar o sorriso mais branquinho. Mas muita gente acha que os cuidados com a saúde bucal se resumem às escovações.

Isso sem falar que uma parcela significativa dos brasileiros não mantém hábitos frequentes de limpeza.

Enquanto o fio dental, escova e creme dental são usados por apenas 53% da população, segundo pesquisas do IBGE, 89% realiza a higienização menos de 2 vezes por dia. Ou seja, aquela velha lição de escovar os dentes após cada refeição não está sendo praticada.

Os dados refletem um sério problema que está relacionado não apenas às cáries ou mau hálito.

Muitos ainda desconhecem, mas a falta de cuidados com a saúde bucal pode trazer danos a todo o organismo.



O que é Saúde Bucal?

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), a saúde bucal compreende um estado em que a pessoa está livre de dores, desconfortos e alterações na boca e na face, abrangendo as condições de câncer oral ou na garganta, infecções e ulcerações bucais, doenças e quaisquer distúrbios que possam afetar a qualidade de vida, impedindo que o paciente coma, sorria, fale ou se sinta socialmente confortável.

Assim como é preciso manter uma rotina saudável de alimentação e exercícios físicos para auxiliar no correto funcionamento do corpo, dar atenção para a saúde bucal é essencial.

O cuidado mais comum — ainda que nem sempre seguido — é escovar os dentes logo após as refeições. Mas só ele não basta, pois é preciso investir no fio dental, enxaguante bucal e consultas odontológicas para avaliações.

Qual a importância de cuidar dos dentes?

Além de reduzir os riscos de cáries, dores de dente, enfraquecimento ou fraturas dentárias, manter a saúde de toda a boca em dia melhora o hálito, garante uma boa mastigação e conseqüentemente a digestão também.

Como nosso organismo é um sistema complexo e interligado, um problema lá na boca pode desencadear disfunções digestivas, imunológicas e até cardíacas, já que as bactérias podem migrar até outros órgãos através da corrente sanguínea.

Para se ter uma ideia, de acordo com o Instituto do Coração, aproximadamente 45% das doenças cardíacas no Estado de São Paulo têm origem nos problemas bucais, envolvendo cáries não tratadas que comprometem o canal dentário, inflamação das gengivas, abscessos e dentes fraturados que facilitam a proliferação bacteriana.



Problemas bucais mais comuns

As cáries e os dentes amarelados são, geralmente, as reclamações mais imediatas de quem busca um dentista. Mas há diversas outras condições que devem ser acompanhadas pelo profissional e que poderiam ser prevenidas se houvesse mais atenção à saúde bucal.

É importante lembrar que além da estética, alterações nos dentes e gengivas podem ser bastante incômodas, dolorosas e perigosas. Algumas das mais comuns são:

Tártaro

A boca é repleta de bactérias que vivem de maneira harmônica no local, ou seja, não causam nenhum malefício ao organismo desde que os hábitos de vida estejam adequados.

Quando a limpeza não é feita com frequência ou de modo correto, restos de comida começam a se acumular entre os dentes, servindo de comida para essas bactérias.

Em geral, são os alimentos doces e ricos em açúcar que geram maior proliferação dos microrganismos, que começam a se multiplicar e formam uma placa bacteriana que recobre os dentes, deixando-os amarelados.

O processo continua e a placa, que era fina, passa a se tornar mais espessa e rígida. Nessa hora, ela já não pode ser removida apenas com a escovação.

É sobretudo rente às gengivas que ocorre o acúmulo bacteriano, sendo chamado de tártaro, que está relacionado a problemas na gengiva, dores e até necessidade de extrair o dente.



Cárie

As cáries são pontinhos pretos que começam a aparecer nos dentes, causando desmineralização do dente. A condição é bastante associada à infância, mas acomete uma parcela significativa de adultos.

Ainda que haja condições biológicas que facilitem a instalação das cáries, como o pH da boca, são os fatores de higiene e alimentação os maiores causadores dos danos aos dentes.

Quando as bactérias — sobretudo a *Streptococcus mutans* — que vivem em nossas bocas começam a se proliferar graças à presença de alimentos entre os dentes, elas produzem e liberam ácidos que destroem os minerais dentários e afetam o esmalte (camada resistente que protege a superfície dos dentes).

O ácido é tão corrosivo que provoca uma abertura no local, possibilitando que as bactérias entrem na estrutura e causem um comprometimento grande.

No início, enquanto afetam a parte mais externa, elas não costumam causar dores, o que torna difícil identificar a cárie se a pessoa não visitar um dentista com regularidade. Mas quando as dores surgem, é sinal de que a corrosão já está próxima da polpa do dente, região formada por nervos e vasos sanguíneos bastante sensíveis.



Mau hálito

O mau hálito, ou halitose é um problema bastante incômodo e pode ter causas diversas, desde o tabagismo, uso de medicamentos e, claro, a má escovação.

Entre as papilas gustativas da língua se formam estruturas chamadas de criptas, que contêm resíduos de alimentos, células epiteliais descamadas e placas bacterianas. Aos poucos, esses restos fermentam e começam a liberar odor de enxofre, caracterizando a principal causa do mau hálito.

Há ainda outros aspectos que devem ser considerados, como o consumo de álcool, cigarros e determinados alimentos que também podem causar o odor desagradável na boca.

Porém, essas situações são bem específicas. No geral, o mau cheiro desaparece após escovar os dentes.

Gengivite

A condição é comum e decorre da inflamação da gengiva, manifestando sintomas como dor e sangramento.

Quando as placas bacterianas se formam, possuem um aspecto viscoso e esbranquiçado, podendo ser removidas ainda na escovação. Mas, com o decorrer do tempo, o acúmulo se torna mais rígido e aderente, sendo necessário fazer a remoção com um profissional.

Se não for tratada, essa placa promove a inflamação da gengiva, que pode ficar mais avermelhada e até arroxeadada. O mau hálito e a sensibilidade são outros sinais que surgem.



Periodontite

Se a gengivite não é tratada e progride, atingindo o osso, é denominada doença periodontal, ou periodontite.

O principal desencadeante é a placa bacteriana, mas comportamentos e outras doenças como o tabagismo, o estresse, uso de alguns medicamentos e doenças que afetam a imunidade também estão relacionados.

Conforme a inflamação acomete a região do osso, espaços começam a se formar entre o dente e a gengiva — chamados bolsas periodontais — causando a destruição dos tecidos gengivais e ósseos.

Câncer de boca

A doença pode se manifestar nos lábios, mucosa bucal, gengivas, céu da boca e língua, geralmente manifestando feridas de difícil cicatrização, que podem ser indolores, e manchas esbranquiçadas ou avermelhadas.

Entre os hábitos mais associados aos riscos de câncer estão o consumo de álcool e cigarros, a idade acima de 40 anos e a má higienização bucal.



Cuidados com os dentes

O modo mais simples é dar atenção à higienização frequente e correta dos dentes, mantendo hábitos como:

- Escovar os dentes após as refeições, pelo menos 3 vezes ao dia;
- Utilizar escovas macias para não machucar as gengivas e sensibilizar os dentes;
- Trocar regularmente a escova, evitando que as cerdas fiquem gastas e não sejam capazes de remover os resíduos alimentares;
- Usar produtos à base de flúor, como pastas de dente e enxaguantes bucais;
- Passar fio dental diariamente, entre todos os dentes.

Cuidados com os hábitos de vida

Com uma rotina de higiene bucal adequada, é preciso também avaliar os cuidados com a alimentação e comportamento. Para isso, é importante:

- Não fumar, reduzir o consumo de álcool;
- Dar atenção à alimentação, reduzindo o consumo de alimentos ricos em açúcar;
- Cuidar com a ingestão de alimentos entre as refeições, sobretudo os doces, como balas;
- Dar atenção ao tratamento de doenças crônicas ou capazes de interferir na imunidade;
- Reduzir o estresse;
- Estar atento à saúde em geral, com a prática de atividades físicas e consultas regulares.



Como escovar os dentes?

Não basta trocar a escova dental a cada 3 meses, investir em bons produtos de higiene bucal e escovar os dentes depois de toda refeição, se o modo de limpá-los não estiver adequado.

Em geral, é recomendável que cada escovação dure 2 minutos e seja realizada com movimentos curtos e suaves, para não machucar as gengivas. É importante dar atenção às áreas difíceis de alcançar, pois são nelas que as bactérias podem se acumular mais facilmente.

Além disso, não se deve esquecer da língua, pois há um grande acúmulo de resíduos alimentares na superfície.

Em mercados e farmácias, há limpadores de língua específicos ou escovas de dente com pequenas saliências na extremidade que facilitam a limpeza, mas a escovação da língua pode ser feita com as cerdas de escovas normais.

O fio dental deve participar da rotina, independentemente da ordem. Antes ou depois da escovação, o mais importante é utilizá-lo corretamente, passando-o entre cada dente, com movimentos de cima para baixo.

Para finalizar, o enxaguante bucal pode ser usado, mas nem sempre é necessário, pois uma boa escovação e uso do fio dental são suficientes, na maioria dos casos, para uma limpeza efetiva. Converse com o seu dentista e siga as recomendações.



Nutrição e Saúde Bucal

Em geral, a primeira coisa relacionada à alimentação e os problemas bucais é o consumo exagerado de doces — o que de fato é bastante prejudicial, mas não o único problema.

Além da importância de reduzir o consumo de açúcar, dar atenção à dieta saudável e ao equilíbrio nutricional é essencial.

Isso ocorre porque a alimentação é capaz de fornecer os nutrientes necessários para manter a imunidade mais fortalecida, fazendo com que o organismo não fique tão suscetível às infecções. Ou seja, as doenças periodontais podem se instalar com mais dificuldade se a dieta estiver balanceada.

Vale lembrar que alimentos como biscoitos, bolachas, bolos e balas são ricos em açúcar e considerados de alta adesividade, ou seja, aderem com facilidade nos dentes. Se houver deficiência na escovação, as cáries e tártaros podem ocorrer com facilidade.

Por isso, o ideal é preferir alimentos naturais, como frutas e verduras, equilibrando sempre com as proteínas e grãos integrais.



Saúde Bucal Infantil

Os cuidados com os dentes devem ser incentivados desde cedo para que o hábito de higienização seja mantido com mais facilidade na vida adulta. Por isso, ensinar às crianças como cuidar dos dentes é uma maneira simples de evitar riscos futuros.

Demora alguns meses até os primeiros dentes começarem a surgir (em torno dos 6 meses de idade), mas isso não significa que os cuidados com a saúde bucal não merecem atenção. O ideal é evitar dar bebidas açucaradas ou ricas em carboidratos aos bebês, sobretudo próximo à hora de dormir.

Conforme recomendações de pediatras, pode ser indicado oferecer uma mamadeira com água ou higienizar as gengivas com um pano úmido e macio após a alimentação, incluindo o leite materno ou outros alimentos.

Em geral, a primeira visita ao dentista deve ser feita entre o surgimento do primeiro dente e o 1º aniversário.

Quando a criança apresentar os primeiros dentes, é hora de iniciar a escovação, incentivando e dando autonomia para o autocuidado. É importante que os pais e mães realizem a limpeza no começo para que seja feita de forma correta e, depois, continuem acompanhando a rotina.

Entre os 2 e 4 anos, há produtos indicados para a faixa etária, que possuem sabor agradável e são mais delicados com a mucosa das crianças. Mas é importante sempre conversar com o dentista.

Crianças devem usar produtos adequados à idade, sempre com atenção para que elas não engulam a espuma.

Além disso, o exemplo é o melhor caminho para ensinar sobre a importância da saúde bucal. Por isso, é necessário que desde pequenas, as crianças vejam os pais mantendo hábitos adequados de escovação



Os cuidados com a saúde envolvem atenção a todo o organismo.

Medidas simples devem ser adotadas no dia a dia, sendo importante manter hábitos de higiene bucal corretos e visitar regularmente um dentista para garantir mais saúde e bem estar.

Site de consulta:

<https://minutosaudavel.com.br/saude-bucal/>



TRANSMATION

Central de Atendimento:
(14) 3844-1058
transmaion@transmaion.com.br



Escritório: Rua Ataíde da Silva Rosa, 50 - Trevo, Pratânia - SP, 18660-050

 /transmaion | www.transmaion.com.br