

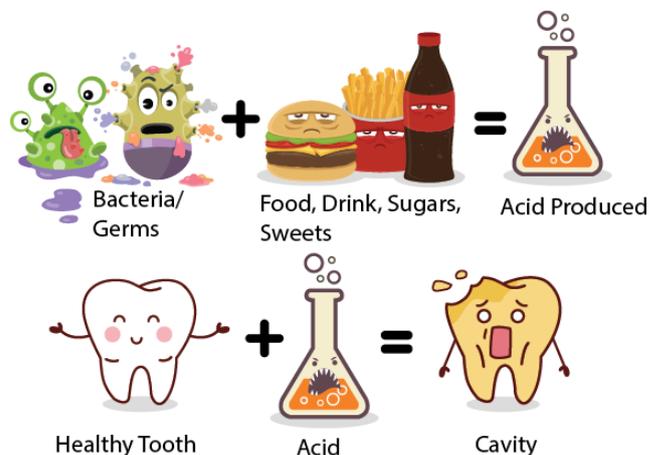
# Idades 18 anos ou mais

## O que causa a cárie dentária?

Seus dentes são cobertos por uma película pegajosa de bactérias chamada placa. Após uma refeição ou lanche, a bactéria transforma os açúcares dos alimentos e bebidas em ácidos. O ácido quebra o esmalte, que é a camada externa do dente. Se a cárie passar pelo esmalte, um orifício conhecido como cavidade pode se formar. Uma vez que a cavidade se forma no esmalte, ela pode continuar a se espalhar mais profundamente nas camadas do dente.

Se a cárie não for tratada, você pode sentir dor, a infecção pode se espalhar para outras partes da boca e você pode até perder os dentes. Pessoas com dor de dente costumam ter problemas para comer e dormir e podem perder dias de trabalho ou escola.

## Processo de cárie dentária



## Sinais e sintomas de cárie dentária

Manchas nos dentes • Mau hálito que não desaparece com a escovação ou enxaguante bucal • Obturações soltas Sensibilidade ao calor ou frio • Dor de dente

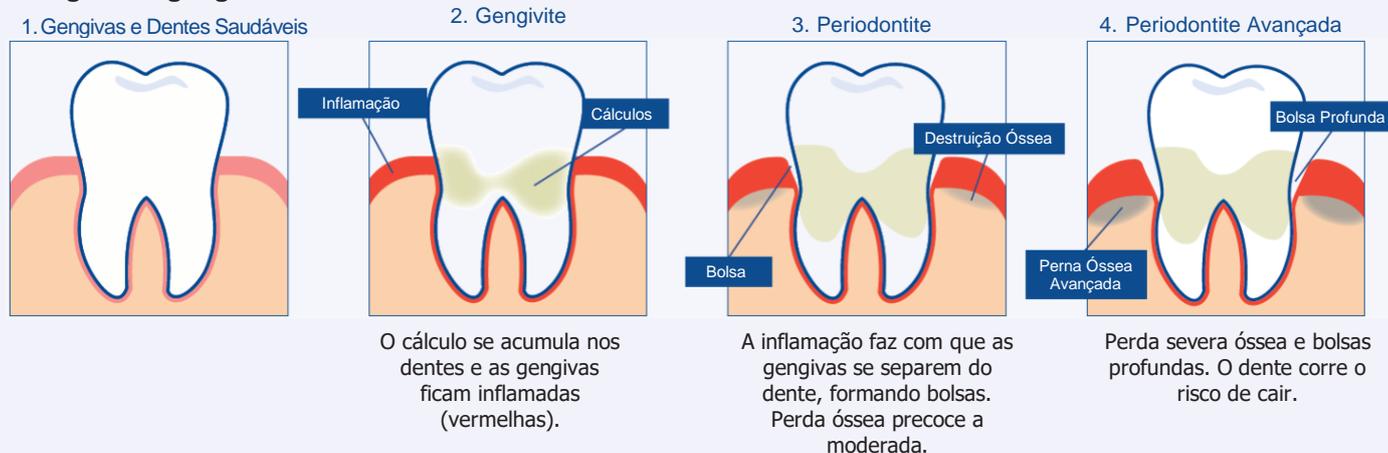
## O que causa a gengivite?

A doença gengival é causada pelo acúmulo de placa bacteriana nos dentes. A placa é uma substância pegajosa que contém bactérias. Se você não remover a placa bacteriana dos dentes escovando e limpando entre os dentes, ela se acumula e causa inflamação nas gengivas.

Nos estágios iniciais, isso pode causar vermelhidão com sangramento, inchaço e dor. Isso é conhecido como gengivite. Se não for tratada, a gengivite (periodontite) pode levar à destruição do osso que sustenta os dentes. Eventualmente, os dentes podem se soltar e cair.

A periodontite também está ligada a outras condições em seu corpo, como doenças cardíacas, AVCs, diabetes, doença de Alzheimer, pneumonia e desfechos piores de gravidez. Portanto, é extremamente importante manter sua boca e gengivas saudáveis.

## Estágios da gengivite



## Doenças dentárias podem ser evitadas com boa saúde oral

**Escove duas vezes ao dia**, por dois minutos. Use uma escova de dentes elétrica, se possível.

Sempre use uma **pasta de dente com flúor**. O flúor protege contra a cárie dentária. Cuspa, mas não enxágue!

**Limpe entre os dentes todos os dias** com fio dental, escovas ou jato de água interdentais, prestando atenção especial à área da fissura.

Implantes, pontes, coroas e obturações requerem atenção especial - seu profissional de saúde oral pode lhe mostrar como usar ferramentas especiais para eles.

**Não comece a fumar; se você fizer isso - pare!** Fumar pode afetar o sucesso dos implantes dentários e aumenta o risco de periodontite, doenças pulmonares e câncer.

Beba apenas bebidas alcoólicas com moderação.

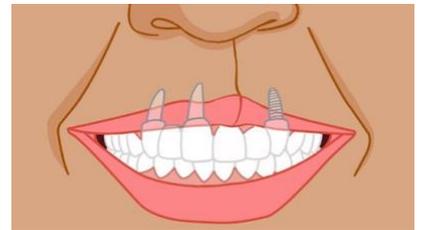
Beba apenas leite, água, chá ou café sem açúcar entre as refeições.

**Evite comer doces, bolos ou biscoitos.** Cuidado com os açúcares escondidos em alimentos e bebidas, como sucos naturais, vitaminas e frutas secas.

**Muito açúcar pode aumentar o risco de obesidade, diabetes e doenças cardíacas.**

**Escolha lanches saudáveis, como frutas inteiras, biscoitos simples, iogurte natural ou queijo.**

**Visite seu profissional de saúde oral regularmente** - pelo menos duas vezes por ano - para check-ups regulares, rastreio do câncer de boca e cuidados de higiene dentária.



Use um protetor bucal feito sob medida durante esportes de contato para a melhor proteção contra lesões dentárias e concussão.

Aparelhos móveis, como próteses parciais ou obturadores, devem ser mantidos limpos, sempre removidos para dormir e verificados regularmente pelo dentista.

Lembre-se sempre de fazer exercícios regularmente e identificar e agir sobre os fatores de estresse em sua vida.

## Agora, e a cicatriz?

A cicatriz é a forma natural de cicatrização da pele após a cirurgia, mas é preciso cuidar dela para mantê-la bonita e saudável. Aqui estão algumas dicas:

**1.** Massageie sua cicatriz do nariz até o lábio três vezes diariamente por 10 minutos



**2.** Sempre use protetor solar em sua cicatriz



**3.** E o mais importante, tenha orgulho dela! Isso lhe torna único



Conteúdo desenvolvido pela Equipe de Saúde Oral no Tratamento Completo de Fissuras P. Mossey, Muthu MS, H. Zhu, M. Campodonico, L. Orenuga com agradecimentos aos "Toothy Tigers".

Esta é uma parceria da FDI e da Smile Train com o apoio da GSK.

