

Tártaro

Tártaro é a placa bacteriana que mineralizou e endureceu nos dentes. O tártaro inicia a sua formação junto da linha da gengiva e progride para baixo dela, provocando a inflamação dos tecidos gengivais.

O tártaro pode não só ameaçar a saúde dos seus dentes e gengivas, mas também tornar-se um problema estético.

O tártaro é uma formação mineral facilmente visível acima ou junto à linha gengival. O sinal mais comum da existência de tártaro é uma coloração amarelada ou acastanhada dos dentes, junto à linha gengival. A única forma de detectar o tártaro com toda a segurança e de o remover é visitar regularmente o profissional de saúde oral.

Uma correcta escovagem e o uso de fio dentário são necessários para remover a placa bacteriana e impedir a formação de tártaro.

A partir do momento em que o tártaro esteja formado, só um profissional dentário o poderá remover. O processo de remoção do tártaro é chamado destartarização.



Uso do fio dentário:

- Use aproximadamente 40 centímetros de fio, deixando um pedaço livre entre os dedos;
- Siga, com cuidado, as curvas dos dentes;
- Assegure-se de limpar além da linha da gengiva, mas não force demasiado o fio contra a gengiva.

O fio dentário deve ser utilizado antes da escovagem dos dentes, pois assim permite que os agentes preventivos do dentífrico actuem durante mais tempo nas faces dentárias livres de resíduos



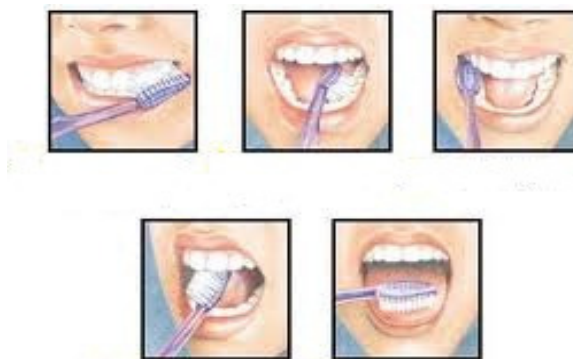
Escovagem correcta dos dentes

Uma **escovagem correcta** demora cerca de 2 minutos - isso mesmo, 120 segundos.

Para escovar correctamente os seus dentes, utilize movimentos curtos e leves, mostrando particular atenção à linha gengival, aos dentes posteriores de difícil acesso e às áreas junto às restaurações e coroas.

Concentre-se numa escovagem cuidadosa seguindo um esquema que mostramos em seguida:

- Escove as superfícies exteriores dos dentes superiores e, depois, dos inferiores;
- Escove as superfícies interiores dos dentes superiores e, depois, dos inferiores;
- Escove as superfícies de mastigação;
- Para refrescar o seu hálito, certifique-se que também escova a língua.



Para mais esclarecimentos contacte o Gabinete de Enfermagem: ext. 2296

DRH/DASSS/SST

Saúde Ocupacional



Higiene oral!

Para prevenir...

As principais doenças orais são: a cárie dentária, as doenças gengivais (ou das gengivas), os traumatismos e o cancro oral. Mas há outras.

A prevenção é o melhor remédio!

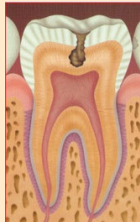
Principal função dos dentes

Os dentes permitem a correcta mastigação dos alimentos, preparando-os para que o estômago e intestinos retirem dos alimentos já convenientemente mastigados os elementos essenciais à vida. Sendo importante também o aspecto estético e a autoestima dos indivíduos, conferindo um “cartão de visita” aos mesmos no seu relacionamento social.

Cárie dentária

A cárie é caracterizada pela destruição progressiva dos tecidos mineralizados (esmalte, dentina) do dente, com posterior aparecimento de uma cavidade.

As bactérias fermentam os restos de alguns alimentos (açúcares) em ácidos, que vão destruir os tecidos duros do dente. Os três principais são a má higiene oral e consequente predisposição do indivíduo à cárie, dieta inadequada (excesso de açúcares) e placa bacteriana com potencial patogénico (capacidade de produzir ácidos).



A dor de dentes é o que se sente, normalmente, quando está formada uma cavidade. Contudo, nas fases iniciais, as lesões de cárie não provocam qualquer tipo de sintomatologia, surgindo esta apenas quando a extensão das lesões é mais significativa. **Se for convenientemente e atempadamente tratada, pode ser interrompida a progressão da cárie, evitando o risco de perda do dente.** A cronicidade desta doença é uma característica que vai criar uma necessidade de manutenção ao longo da vida.

Doença gengival (ou das gengivas)

A doença das gengivas é uma inflamação das gengivas que pode evoluir, afectando o osso que rodeia e suporta os seus dentes. Deve ser removida através da escovagem e do uso do fio dentário, diariamente.

Existem dois estádios na doença gengival:

Gengivite - é a fase inicial e reversível da doença gengival. É uma inflamação das gengivas provocada pelo crescimento da placa bacteriana na zona entre o dente e a gengiva. Pode ocorrer hemorragia durante a escovagem, sendo este o



primeiro sinal de alerta para a doença.

Periodontite - esta é a fase irreversível da doença, quando o osso e as fibras de suporte que mantêm os dentes no seu lugar foram irremediavelmente afectados. Um tratamento dentário adequado e um cuidado melhorado na higiene oral podem, eventualmente, prevenir a progressão da doença.



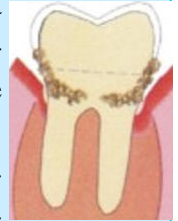
Detectada no seu início, a doença gengival pode ser reversível.

Visite o profissional de saúde oral se observar algum dos seguintes sinais ou sintomas:

- Gengivas avermelhadas;
- Gengivas inchadas;
- Gengivas com hemorragia durante a escovagem, a mastigação ou uso do fio dentário;
- Dentes que parecem mais compridos pela recessão das gengivas;
- Gengivas que se separam dos dentes, criando bolsas;
- Aparecimento de espaços entre os dentes ou alteração no encaixe dos dentes;
- Formação de pus entre os dentes e as gengivas;
- Mau hálito constante e mau sabor na boca.

Placa bacteriana

A placa bacteriana é uma película aderente e transparente constituída por bactérias e seus produtos, formando-se constantemente sobre os seus dentes e gengivas. É a principal causa da cárie dentária e das doenças periodontais que podem levar à perda de dentes.



Todos nós desenvolvemos placa bacteriana. A placa bacteriana, em presença de hidratos de carbono (especialmente açúcares) produz os ácidos que vão desmineralizar os tecidos duros do dente (esmalte e dentina). Assim mais facilmente se formam cáries e inflamação das gengivas.

Assegure-se de que:

- Escova cuidadosamente todas as superfícies dos dentes, pelo menos duas vezes por dia;
- Usa o fio dentário diariamente para remover a placa bacteriana que se acumula entre os dentes e no sulco gengival;
- Modera o consumo de alimentos e bebidas açucarados (bolos, bolachas, pão achocolatado, batatas fritas, refrigerantes, etc.), pois estes facilitam a adesão das bactérias às faces dentárias e são usados para a produção de ácidos que destroem os dentes.

Se necessário, existem agentes antibacterianos, amplamente aplicados em medicina dentária, através de soluções de bochecho ou em dentífricos e que apresentam altas taxas de eficácia na redução e controle da placa bacteriana.