

Saúde bucal: guia para uma higiene completa e duradoura

Antes de tudo, a conscientização: muito além de garantir dentes saudáveis, o cuidado bucal impacta diretamente a saúde geral do nosso corpo.

Os dados comprovam:

Segundo a Organização Mundial de Saúde (2022), estima-se que 3,5 bilhões de pessoas no mundo sofrem com problemas bucais, incluindo 2 bilhões de casos de cárie em dentes permanentes.¹

Público com questões de saúde bucal no Brasil:²

54% das crianças com 12 anos têm cárie.² (aproximado)

35% das crianças com 12 anos apresentam cálculo e sangramento.² (aproximado)

Quando olhamos para os casos de inflamação gengival dentro da população adulta³, observa-se uma prevalência de:

96,5%

Enquanto que, para o próximo estágio da inflamação, caracterizado pela periodontite, um recorte realizado em Porto Alegre indica, para o quadro³, uma prevalência de:

31,4%

3 passos para manter a saúde bucal em dia:

Sabemos que a rotina de higiene oral completa é importante para a prevenção do acúmulo de biofilme, que pode ocasionar cárie, tártaro e gengivite.

1 Escovação

Escovação dos dentes com dentífrico fluoretado duas vezes ao dia, preferencialmente de manhã e à noite.⁴

2 Limpeza interdental

Limpeza entre os dentes com fio/fita dental ou escova interdental diariamente.⁴

3 Bochecho

Uso de enxaguatórios bucais com comprovada ação antiplaca e antigengivite duas vezes ao dia (volume e tempo segundo os princípios ativos).⁴



No ano de 2024, o Ministério da Saúde lançou as Diretrizes Clínicas para a Prática Clínica Odontológica na Atenção Primária à Saúde. Uma delas tem enfoque no tratamento da gengivite induzida por biofilme em adultos. As recomendações dessa diretriz foram baseadas em evidências científicas e indicam:⁵

Para pacientes com gengivite, o uso adjuvante de colutórios (bochecho ou enxaguatório) pode ser considerado uma opção de tratamento para otimizar o controle de biofilme e da inflamação gengival como parte da abordagem individualizada.⁵

Sugere-se o uso de antissépticos:⁵

- >> Para períodos mais longos (> 30 dias), à base de óleos essenciais (com ou sem álcool).⁵
- >> Para curtos períodos, clorexidina 0,12%.⁵



Outras considerações prioritárias para o manejo da gengivite:

Escovação e limpeza interdental

- >> São recomendadas escovas de cabeça pequena, com cerdas macias e pontas arredondadas ou cônicas.⁵
- >> É recomendado o uso de dentifrício com, no mínimo, 1.000 ppm de flúor.⁵
- >> Pacientes em tratamento devem dedicar pelo menos 2 minutos à escovação, duas ou mais vezes ao dia.⁵
- >> Para indivíduos com histórico de periodontite e perdas de inserção interproximal, é recomendado o uso de escovas dentais compatíveis com o tamanho do espaço interdental.⁵

Enxaguatórios bucais

- >> Segundo a Diretriz do Ministério da Saúde (2024), recomenda-se o uso de enxaguatórios com óleos essenciais, considerados seguros para o uso diário em períodos superiores a 30 dias.⁵

Frequência de consulta

- >> Agendar consultas periodontais mais frequentes para pacientes com biofilme visível e inflamação gengival elevados.⁵

A saúde bucal vai além do sorriso: é um pilar essencial para o bem-estar. Promover hábitos diários e eficazes é a melhor forma de garantir resultados duradouros para seus pacientes.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

1. WORLD HEALTH ORGANIZATION. **The Global Status Report on Oral Health 2022**. Disponível em: <<https://www.who.int/team/noncommunicable-diseases/global-status-report-on-oral-health-2022/>>. Acesso em: 19 ago. 2024. 2. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. **SB Brasil 2010: Pesquisa Nacional de Saúde Bucal: resultados principais**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2012. 3. Romito, G. A.; Feres, M.; Gamonal J.; Gomez M.; Carvajal P.; Pannuti C. et al. **Periodontal Disease and Its Impact on General Health in Latin America: LAOHA Consensus Meeting Report**. Braz oral res [Internet]. 2020;34:e027. Available from: <https://doi.org/10.1590/1807-3107bor-2020.vol34.0027>. 4. Sociedade Brasileira de Pesquisa Odontológica (SBPqO), 2023. **Guia de Cuidado Diário em Saúde Bucal para Profissionais da Saúde: Recomendações para os Profissionais Orientarem seus Pacientes**. Disponível em: <<https://www.sbpqo.org.br/guiasaudebucal.asp>>. Acesso em: 22 ago. 2024. 5. BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Estratégias e Políticas de Saúde Comunitária. **Diretriz para a Prática Clínica na Atenção Primária à Saúde: Tratamento da Gengivite Induzida por Biofilme em Adultos: Versão Resumida** [recurso eletrônico] / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção Primária à Saúde, Departamento de Estratégias e Políticas de Saúde Comunitária. - Brasília: Ministério da Saúde, 2024. 13 p.: il.