



Eletrobras
Cepel

A Pesquisa que constrói o futuro

SAÚDE BUCAL E QUALIDADE DE VIDA

ENF^a TRAB. GRAÇA CHRISTINA
CEPEL / FUNDÃO
2021

A cavidade oral desempenha importantes funções.

Além de exercer papel fundamental na fala, mastigação e respiração, é considerada a maior cavidade do corpo humano a ter contato direto com o meio ambiente, sendo a porta de entrada para micro-organismos prejudiciais a saúde.

É importante ressaltar que doenças da boca têm relação direta com o fumo, o consumo de álcool e a má alimentação.

As más condições de higiene bucal podem causar tártaro, gengivite, periodontite, cárie e potencializar outras doenças, como as cardiovasculares e diabetes.

SAÚDE BUCAL COMPROMETIDA PODE CAUSAR



Mau hálito;



Gosto ruim na boca;



Dores ao mastigar;



Dor de dente;



Sangramento nas gengivas;



Feridas;



Recuo ou retração da gengiva.



IMPORTÂNCIA DA SAÚDE BUCAL



Processo de mastigação adequado dos alimentos e digestão eficiente;



Dentes e gengivas saudáveis;



Ausência de mau hálito;



Mordida funcional;



Estética satisfatória;






Boa pronúncia;



Bom relacionamento interpessoal.






BENEFÍCIOS DO EXAME ODONTOLÓGICO PERIÓDICO

-  Diagnóstico precoce de problemas bucais;
-  Reforço das instruções de higiene oral;
-  Prevenção do câncer de boca.



PREVENÇÃO DA HALITOSE

-  Realizar higiene bucal;
-  Realizar consulta periódica com o dentista;
-  Evitar alimentos que causam odores.



COMO ESCOVAR SEUS DENTES

Técnicas corretas de escovação:



Coloque a escova em um ângulo de 45 graus em relação à gengiva. Movimente a escova, afastando-a da gengiva.



Escove delicadamente as partes internas, externas e de mastigação de cada dente com movimentos curtos de trás para frente.



Com cuidado, escove a língua para remover bactérias e purificar o hálito.

Uso correto do fio dental.



ALIMENTAÇÃO E SAÚDE BUCAL

Alguns alimentos podem provocar e agravar problemas bucais, como o açúcar e o refrigerante.

Os alimentos conhecidos como detergentes, auxiliam na remoção de resíduos, bactérias e gorduras:



A maçã auxilia na remoção da placa bacteriana, realizando a autolimpeza dos dentes;



A cenoura estimula a salivação e promove a autolimpeza parcial dos dentes;



A hortelã deixa o hálito refrescante.

FONTE

www.saude.pr.gov.br/modules/conteudo/conteudo

www.sorrisologia.com.br/tag/saude-bucal

OBRIGADO

yyyyy@cepel.br

(21) 2598-6xxx



A Pesquisa que constrói o futuro



A Pesquisa que constrói o futuro

MINISTÉRIO DE
MINAS E ENERGIA

