

<https://www.uol.com.br/vivabem/noticias/redacao/2024/09/18/de-diabetes-a-cancer-doencas-que-voce-evitar-ao-cuidar-da-saude-bucal.htm>

Não é só sobre dentes: higiene bucal pode evitar doenças graves

Rone Carvalho Colaboração para VivaBem

18/09/2024 05h30 Atualizada em 26/09/2024 14h46



Imagem: iStock

Resumo da notícia ^

Higiene bucal adequada, como escovar e usar fio dental, previne doenças bucais e sérios problemas de saúde como câncer e doenças cardiovasculares.

Infecções na boca podem se espalhar pelo corpo, afetando órgãos e indicando condições sistêmicas não diagnosticadas.

Problemas como cáries, gengivite e periodontite são comuns, mas podem ser evitados com cuidados diários. Saiba mais na notícia completa abaixo.

Resumo gerado por ferramenta de IA treinada pela redação do UOL.

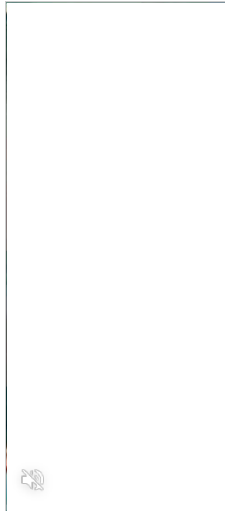
Escovar os dentes, utilizar fio dental e realizar visitas periódicas ao dentista podem reduzir os riscos de você desenvolver doenças bucais, mas também de ter câncer, doenças cardiovasculares e até de sofrer efeitos adversos na [gravidez](#).

Segundo Luiz Evaristo Ricci Volpato, professor de odontologia da Universidade de Cuiabá e diretor-tesoureiro do CFO (Conselho Federal de Odontologia), isso ocorre porque a boca está intimamente ligada ao funcionamento de vários sistemas do corpo humano.

"O sangue que circula na polpa dentária e nos tecidos gengivais

também circula nos demais órgãos e tecidos. Assim, infecções nos dentes e tecidos moles da boca podem levar a consequências que vão além da cavidade bucal."

CONTINUA APÓS A PUBLICIDADE



 **Julián Fuks**

Saudade e nostalgia: uma proposta vocabular

Dessa forma, quando um pessoa não higieniza corretamente a boca (incluindo dentes, língua e gengiva), esses microrganismos tendem a se proliferar e através da corrente sanguínea (especialmente se houver lesões na gengiva) chegar a outros órgãos.

 **Diogo Cortiz**

Os óculos de Zuckerberg e a revanche do metaverso

"Com isso, um simples problema de saúde bucal pode desencadear outros problemas de saúde mais graves em outros órgãos. Da mesma forma que podem ser um sinal de alerta, indicando uma condição sistêmica possivelmente não diagnosticada em alguma parte do corpo", aponta Volpato.

 **Juca Kfourri**

Os times argentinos estão chegando

Os problemas mais comuns ligados à má higiene bucal são:

Cárie - é uma doença bucal que causa a destruição das estruturas dos dentes. Ela é causada pelo alto consumo de açúcar, acúmulo de placas bacterianas nas superfícies dos dentes e pela higiene inadequada da boca.

 **Adriana Fernandes**

Os pecados fiscais revelados na alta da dívida

Periodontite - consiste na evolução da inflamação da gengiva para os tecidos de suporte do dente.

Cálculo dentário (tártaro) - ocorre quando a placa bacteriana (deixada por restos de alimentos nas superfícies dos dentes) não é removida totalmente (por falta de higienização adequada) e se torna endurecida.



Agora no

**Mega-ataque
a QG do
Hezbollah em
Beirute ma...**

Nono
debate
reúne
candidat
em S...

Primeira
dama
de João
Pessoa
é pre...

Quer saber o
qu

Aces:

Gengivite - é a inflamação da gengiva, fazendo com que ela fique inchada, dolorida, podendo sangrar ao escovar os dentes ou até mesmo ao passar o fio dental.

Erosão ácida - é a perda de estruturas do dente causada pela ação de ácidos sem o envolvimento de bactérias.

Câncer bucal - é um tumor maligno que afeta os lábios e as estruturas da boca, como gengivas, bochechas, céu da boca (palato), língua (principalmente as bordas) e a região embaixo da língua (assoalho da boca). Ele é causado, principalmente, pelo [tabagismo](#) e consumo de álcool.

"De modo geral, todos esses problemas bucais podem ser prevenidos com práticas adequadas de higiene bucal, visitas regulares ao dentista e mudanças no estilo de vida", ressalta Fabio Abreu Alves, presidente da Câmara Técnica do Cresp (Conselho Regional de Odontologia de São Paulo) e professor da Faculdade de Odontologia da USP.

"Apesar do avanço das políticas públicas direcionadas para a saúde bucal com a criação do Programa Brasil Sorridente, ainda existe necessidade de aumentar a cobertura em saúde bucal pública, principalmente, nos municípios da região Centro-Oeste, Norte e Nordeste do Brasil", diz Hélder Antônio Rebelo Pontes, professor vinculado ao Instituto de Ciências da Saúde da UFPA (Universidade Federal do Pará).

Doenças que podem aparecer por causa de má higiene bucal

Doenças cardiovasculares



Imagem: iStock

Ana Carolina Fragoso Motta, professora do Departamento de Estomatologia, Saúde Coletiva e Odontologia Legal da Faculdade de Odontologia da USP de Ribeirão Preto, aponta que entre todas as doenças desenvolvidas fora da boca que podem ser desencadeadas pela falta de higienização bucal adequada, as cardiovasculares são as que mais preocupam.

"Um exemplo é a endocardite infecciosa, que consiste em uma doença incomum, porém grave, que resulta da invasão de microrganismos (bactéria ou fungo) no tecido endocárdico, valvas cardíacas ou material protético do coração, e pode estar associada a microrganismos que habitam a boca e que podem circular, via corrente sanguínea, até os tecidos danificados do coração", explica Motta.

Diabetes



Imagem: iStock

Fabio Abreu Alves, presidente da Câmara Técnica do Cosp, ressalta que também existe uma relação bidirecional entre o [diabetes](#) e doenças periodontais (gengivite e [periodontite](#)).

Continua após a publicidade

"A inflamação da gengiva pode dificultar o controle dos níveis de glicose no sangue, enquanto o diabetes mal controlado pode piorar a condição periodontal, criando um ciclo vicioso", aponta Alves.

Isso ocorre porque quando o diabetes está mal controlado existe uma diminuição do fluxo salivar. Essa alteração na salivagem —que é importante para a saúde bucal, pois mantém a temperatura ideal na boca— acarreta um aumento na temperatura na boca, o que consequentemente cria um ambiente mais suscetível para proliferação de bactérias, o que gera doenças bucais e [mau hálito](#).

Parto prematuro

Cuidar da saúde bucal também é importante para gestantes. Isso porque algumas doenças bucais, como infecções na gengiva e [cárie](#), podem aumentar o risco de complicações na gravidez.

Segundo Luiz Evaristo Ricci Volpato, professor da Universidade de Cuiabá, gestantes que fazem má higienização dos dentes podem sofrer de partos prematuros e ter bebês de baixo peso.

"No período da gravidez, a gestante fica mais propícia à gengivite e à periodontite em razão de alterações hormonais características dessa fase. Por isso, da importância redobrada de cuidado com os dentes nessa fase da vida."

Continua após a publicidade

Pneumonia



Imagem: iStock

Casos de [pneumonia](#) também podem ser desencadeados pela má higienização da boca. Fabio Abreu Alves explica que esses casos cientificamente estão atrelados apenas a pacientes intubados em UTI.

"Nos pacientes intubados em UTI isso ocorre porque as bactérias da boca podem colonizar no tubo, causando uma pneumonia gravíssima conhecida como pneumonia associada a ventilação. Por isso a importância do cirurgião dentista na UTI", destacou Alves.

Para se ter uma ideia, estudo realizado com pacientes internados na

UTI do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto da USP, publicado em 2018, mostra que o cuidado odontológico, desde a simples escovação até a restauração de dentes de pacientes na UTI, pode prevenir em 56% infecções respiratórias durante a internação.

Doenças oculares

Continua após a publicidade

Embora a relação entre infecções bucais e doenças oculares não seja tão amplamente pesquisada na comunidade científica internacional, os primeiros estudos já apontam que a má higienização dos dentes também pode causar problemas oftalmológicos.

Luiz Evaristo Ricci Volpato explica que isso ocorre por que as infecções nos tecidos da boca podem ter consequências para a saúde pelo deslocamento de microrganismos bucais até os tecidos oculares por meio da corrente sanguínea e ali se fixando e levando a uma infecção. Ou pela transmissão direta ao passar a mão contaminada com microrganismos bucais nos olhos.

"Essa é uma das razões por que é recomendado que cirurgiões dentistas e pacientes utilizem óculos de proteção durante a realização de procedimentos odontológicos", diz Volpato.

Como cuidar da saúde bucal

Escove os dentes após as refeições e, principalmente, antes de dormir, utilizando uma escova com cabeça pequena e cerdas macias;

Faça uso de pasta de dente com flúor;

Ao escovar os dentes, posicione a escova inclinada em direção à gengiva;

Faça movimentos de cima para baixo em todos os dentes, pelo lado de fora e por dentro. Em seguida, faça movimentos de vai e vem em todas as faces dos dentes e de dentro para fora;

Atenção especial deve ser dada aos dentes de trás. Nesses, ao escovar coloque a escova de forma horizontal;

Para finalizar, escove a língua "varrendo" da parte posterior até a ponta. O objetivo é remover os restos alimentares e as bactérias;

Sobre o fio dental, use 40 centímetros de fio ou fita e enrole entre os dedos;

Passo o fio ou fita dental entre os dentes até o espaço existente entre o dente e a gengiva;

Lembre-se de que é importante retirar a placa bacteriana que fica entre os dentes;

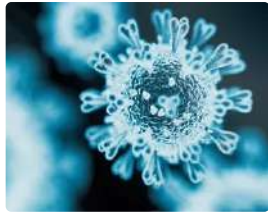
O fio ou fita dental deve ser passado/a duas vezes em cada um dos espaços entre os dentes, primeiro pressionando para um lado, em

direção a um dente, e depois para o outro, em direção ao outro dente.

[Comunicar erro](#)



Veja também



Gripe aviária: uma nova pandemia parece estar se aproximando



'Para quem é gordo, dieta não é fácil', diz Cacau Protásio após perder 30kg



'Amor depende de construção, dar à luz não te faz mãe', diz Mônica Salgado

Deixe seu comentário Só para assinantes

Leia e comente todas as notícias, acesse colunas e reportagens **exclusivas**

Teste 7 dias grátis Já é assinante? [Login](#)

Depois, R\$ 19,90/mês

Assine e ganhe **R\$ 20 todo mês** em cinema na [ingresso.com](#)

As mais lidas agora



Bárbara Borges quer 'se libertar' de relação com Xuxa: 'Aceitei migalhas'



Deolane mostra novo visual e perda de peso após prisão: 'Bunda murchou'



Biden diz que morte de Nasrallah é 'medida de justiça'

CONTEÚDO DE MARCA

As belezas naturais e o verdadeiro encanto da Flórida
Oferecido por Bran