

CUIDADOS COM A SAÚDE BUCAL DOS ADOLESCENTES

A adolescência é marcada por mudanças, descobertas curiosas e auto-conhecimento e os jovens precisam de orientações para atravessar este momento de dúvidas e inseguranças.

A conscientização do próprio corpo, o conhecimento das informações e o esclarecimento de dúvidas são muito importantes para uma vida saudável.

Na saúde bucal, uma boca sadia garante a manutenção da boa aparência, da expressão e da comunicação interpessoal, sendo um fator importante para a preservação da auto estima.

Informações Importantes

- **Alimentação:** tem papel fundamental na saúde bucal. Reduza a ingestão de lanches, doces, biscoitos e refrigerantes e sempre escove seus dentes após ingeri-los.
- **Halitose (mau hálito):** é a alteração do odor bucal, geralmente decorrente de restos alimentares no dorso superior da língua, chamado de saburra lingual. Para sua prevenção, é recomendada a escovação da língua durante a higienização bucal.
- **Fumo:** resista a esse hábito, ele pode manchar os seus dentes, tornar mais forte a mancha do tártaro, que se acumula entre os dentes e produzir mau hálito, além de outros problemas graves de saúde.
- **Gengivite:** é uma inflamação da gengiva que pode progredir e atingir o osso que envolve e segura os dentes, chamado osso alveolar. Essa inflamação pode abalar a estrutura de fixação do dente, aumentando sua mobilidade, podendo haver a necessidade de ser removido. A gengivite é causada pela placa bacteriana, que é uma película incolor que se forma ao redor dos dentes e deve ser removida adequadamente por meio da escovação e fio dental.
- **Uso de aparelho ortodôntico:** muitos adolescentes usam aparelhos para correção de dentes mal posicionados nas arcadas. O uso do aparelho exige uma escovação mais rigorosa. Tire as dúvidas com o seu dentista.





Utilização de adornos bucais

Avalie com cuidado se vale a pena usá-los, pois as complicações podem ser sérias.

Lembre-se que a técnica de colocação do piercing bucal deve estar associada à limpeza e desinfecção da área, assim como, a utilização de materiais esterilizados e descartáveis.

Consulte sempre um dentista, antes de pensar em colocá-los.

- **Piercing bucal:** a colocação de piercing bucal (no lábio, na língua, na gengiva) tem sérios riscos como infecções (hepatite B ou C e AIDS), fratura dentária, aumento do fluxo salivar, dor, impedimento da fala, cistos profundos, hematomas, dificuldade de se alimentar, trauma nos tecidos bucais, retração gengival.
- **Piercing dental:** é fixado ao dente sem haver o desgaste da estrutura dental, podendo ser retirado quando o paciente deseja sem causar tantos danos.

Para um sorriso bonito

- Os dentes devem ser saudáveis e devemos ter bons hábitos de higiene bucal: escovar os dentes, no mínimo, três vezes ao dia ou após se alimentar, usando um creme dental com flúor.
- Usar fio dental diariamente para remover a placa bacteriana instalada entre os dentes e sob a linha da gengiva. Se a placa não for retirada diariamente, pode endurecer e formar o tártaro, uma substância amarelada e de aparência desagradável.
- Limitar a ingestão de açúcar e alimentos que contêm amido, principalmente os que grudam na superfície dos dentes.
- Consultar o dentista cada seis meses para um exame clínico detalhado e limpeza.

Boca saudável é dente bem cuidado !



Serviço Social da Indústria
Av. Paulista, 1313 Cerqueira César
Fone: (11) 3146-7188 ou 7187
www.sesisp.org.br

