

Global Periodontal Health Project

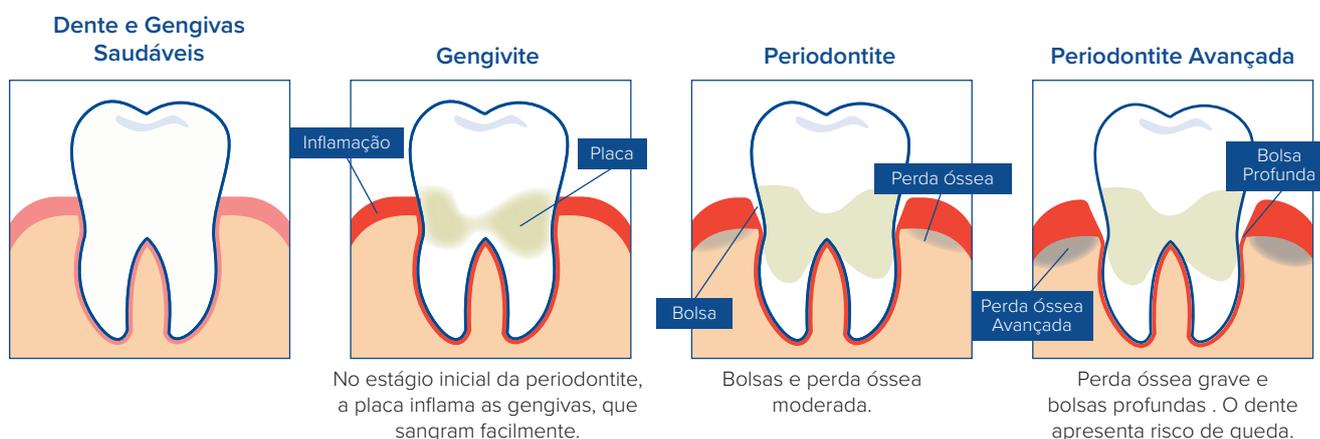


FDI's project to reduce the burden of periodontal diseases

Seu profissional da saúde bucal detectou um caso leve de periodontite, também conhecida como gengivite, durante sua consulta de hoje.

O que isto significa?

Isto significa que você tem uma infecção e inflamação indolor causada por placa bacteriana não controlada em sua boca e que suas gengivas pode sangrar durante a escovação, o que não é normal. Essa infecção é causada por um desequilíbrio de bactérias em sua boca e gengivas, também chamado de placa bacteriana.



O que é a placa bacteriana e por que minhas gengivas sangram?

A placa bacteriana é um conjunto complexo de bactérias aderentes que se forma constantemente em torno dos dentes e sob as gengivas. Essas bactérias liberam continuamente toxinas prejudiciais que causam inflamação das gengivas (gengivite), halitose (mau hálito) e também pode provocar cáries. Quando a placa bacteriana não é removida com a escovação diária e o uso do fio dental, ela transforma-se em tártaro, que é mais duro e somente pode ser removido por um profissional da saúde bucal.

Se a gengivite não for controlada, poderá avançar de uma inflamação reversível das gengivas para uma inflamação destrutiva dos tecidos periodontais, também chamada de periodontite. A periodontite consiste na destruição permanente do osso que sustenta o dente. Se a periodontite não for controlada, poderá provocar a perda de dentes, o que afetaria a mastigação, a fala, a aparência, a auto-estima e a qualidade de vida.

A gengivite é importante?

Além de causar uma possível perda de dentes, a gengivite também pode afetar sua saúde em geral. A boca é a porta de entrada para o corpo, de modo que as bactérias e suas toxinas derivadas de uma gengivite não tratada e não controlada entram no fluxo sanguíneo e podem contribuir para o surgimento de graves problemas de saúde, como diabetes, doenças cardíacas, algumas formas de câncer e resultados adversos na gravidez.

O que aumenta meu risco de ter uma gengivite?

Uma gengivite leve pode afetar a maioria das pessoas, mas alguns fatores de risco podem levar a uma periodontite mais destrutiva, como má higiene bucal, tabagismo e diabetes. Outros fatores de risco são a genética, o estresse, a obesidade e determinados medicamentos. Você deve conversar com seu dentista e/ou higienista dental sobre como reduzir o risco de gengivite.



Global Periodontal Health Project



FDI's project to reduce the burden of periodontal diseases

O que posso fazer quanto à minha gengivite?

Você pode curá-la, mas isso requer atenção diária e você deve procurar seu profissional de saúde bucal assim que possível para receber o tratamento periodontal mais apropriado e eficaz, além do devido acompanhamento!

Escove bem os dentes por no mínimo dois minutos duas vezes ao dia, seja com uma escova manual ou elétrica, de cabeça pequena e cerdas arredondadas, mantendo a escova a um ângulo de 45 graus em relação à superfície do dente. Uma escova elétrica pode ajudar a melhorar a remoção da placa bacteriana.

Escovação Elétrica



Escovação Manual



- Use uma pasta de dentes que contenha até 1500 ppm de flúor.
- Você deve limpar entre os dentes diariamente com fio dental e/ou uma escova interdental do tamanho correto.
- Considere o uso de uma pasta de dentes específica e/ou enxaguantes, com efeito antiplaca e antiinflamatório.
- Você também pode limpar sua língua com um raspador ou com a própria escova de dentes.
- Seu profissional da saúde bucal pode ajudá-lo com a rotina correta de higiene bucal para obter os melhores resultados.

Como se trata a gengivite moderada?

O passo mais importante é aperfeiçoar sua rotina de cuidados em casa para prevenir o acúmulo de placa. Talvez você necessite de uma remoção de placa mecânica profissional (frequentemente chamada de limpeza dental) para remover o acúmulo de tártaro acima e abaixo da linha da gengiva.

Leve a sério o sangramento das gengivas. Você deve procurar seu profissional da saúde bucal assim que possível se tiver qualquer problema, e não se esqueça de consultá-lo regularmente duas vezes por ano.

Como posso reduzir meu risco de ter uma gengivite?

Você pode reduzir seu risco se manter uma rotina excelente de higiene bucal, evitando o consumo de tabaco, parando de fumar, com uma alimentação saudável e equilibrada, e consumindo menos açúcar e com menor frequência. Você também pode limitar seus riscos ao reduzir o estresse em sua vida, praticar atividades físicas com frequência, dormir bem e consultar seu dentista e higienista regularmente.

