

TEMAS DE SAÚDE BUCAL

1 DOENÇA CÁRIE: o que devo saber sobre ela?

A cárie é uma doença crônica não transmissível, influenciada por higiene, alimentação e bactérias. Para preveni-la, é importante manter uma boa higiene bucal, evitar açúcares e ir ao dentista regularmente, já que muitas vezes não causa dor e pode ser difícil de detectá-la.



2 FLÚOR: funciona mesmo?

Sim, ele previne da ocorrência de cárie, fortalece os dentes contra ácidos e ajuda a remineralizar o dente quando esses são afetados.

3 HÁBITOS DE HIGIENE: quais devo ter?

É importante que os dentes sejam escovados após as refeições pelo menos 3 vezes ao dia, com uma escova macia, movimentos suaves, circulares, em todas as faces do dente e língua. O fio dental deve ter o uso diário também principalmente antes de dormir, contornando os dentes e removendo os restos de resíduo e placa, sem machucar a gengiva.

4 ESTÉTICA: A única forma de deixar os dentes mais brancos é visitando um dentista.

Na consulta odontológica, o dentista orienta sobre como deixar seus dentes mais limpos e brancos conforme sua necessidade. Usar receitas caseiras ou métodos alternativos pode ser perigoso e prejudicar sua saúde bucal.

5 HERPES: comum em diversas idades, devemos ter atenção.

O herpes vírus causa feridas na boca, como bolhas que estouram e desaparecem. Ele pode ficar inativo e "acordar" em diversos momentos. O vírus é transmitido por beijos e compartilhamento de objetos, como garrafas. Embora não tenha cura, existem medicamentos que ajudam a controlar os sintomas. Ter herpes é comum e muitas pessoas convivem com isso. Consulte um dentista.

6 HÁBITOS NOCIVOS (RUINS :/)

Apesar de estar já introduzido na realidade brasileira, o álcool e o fumo (Cigarro, tabaco, vape) apresentam sérios risco à saúde geral e bucal. Esses hábitos causam boca seca, mau hálito, escurecimento dos dentes, maior risco ao desenvolvimento de cárie e principalmente câncer.



DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

Atividade criada durante o curso "Clínica Ampliada de Atenção Básica - Capacitação teórico-prática para o Projeto Sorria Pro Bem" de 2024, realizado como etapa de preparo para o projeto de extensão universitária da Faculdade de Odontologia da Universidade de São Paulo (FOUSP).



Este recurso é utilizado nas ações de campo da Comissão de Projetos de extensão na comunidade da FOUSP, voltado para o público adolescente. Toda atividade de extensão universitária deve ser individualizada para o território em que irá ser aplicada. Sua replicação deve ser criticamente pensada.

Apresentamos aqui um **jogo de perguntas e respostas para adolescentes**. Utiliza-se um alvo e os adolescentes são separados em grupos para jogar. Cada acerto corresponderá a uma pontuação, e pra ganhar essa pontuação o grupo precisará responder corretamente à pergunta feita. Ao todo serão 3 chances para responder corretamente e ganhar a pontuação. Ao final, ganhará o grupo que possuir a maior pontuação. No final das atividades, o folder deve ser distribuído para resumir as informações. As sugestões de perguntas também estão no documento.

O jogo de dardos e alvo foi adquirido pela Comissão de Projetos de Extensão na Comunidade da FOUSP, através da internet (recurso físico).

Autores: Gabriele Alves dos Santos, Claudia da Cunha Cavalcante, Giovana Spina de Melo, Felipe Sigoli Gomes, Isabela Vieira Soares, Italy Pereira Santana, Luiz Paulo Dias Osakabe, Marina Leticia de Paula, Nayara Fleury de Castro, Fernanda Campos de Almeida Carrer.



Imagem da Internet: exemplo de jogo (recurso).

Instituição: Faculdade de Odontologia da Universidade de São Paulo
Ano: 2024.

Referências:

Walsh T, Worthington HV, Glenny AM, Appelbe P, Marinho VCC, Shi X. Fluoride toothpastes of different concentrations for preventing dental caries in children and adolescents. *Cochrane Database Syst Rev.* 2010;(1):CD007868.

Silva LEF, et al. Activated charcoal-containing dentifrices: effect on dental enamel and abrasiveness. *RGO (Porto Alegre).* 2023;71(4):408-416.

Hasana NWM, Baharin B, Mohd N. Electronic cigarette vapour and the impacts on oral health: a narrative review. *J Oral Microbiol.* 2022;15(1):404.

Lisa Elizabeth Jacob, Anju Mathew, Tibin K Baby et al./The Effects of Alcohol Consumption on Oral Health: A Review/ *Indian J Dent Educ.* 2021;14(1):15-17.

Crimi S, Fiorillo L, Bianchi A, D'Amico C, Amoroso G, Corassini F, Mastroianni R, Marino S, Scoglio C, Catalanò F, Campagna P, Bocchieri S, De Stefano R, Fiorillo MT, Cicciù M. Herpes Virus, Oral Clinical Signs and QoL: Systematic Review of Recent Data. *Viruses.* 2019 May 21;11(5):463. doi:10.3390/v11050463. PMID: 31117264; PMCID: PMC6563194.

Miller CS, Danaher RJ. Asymptomatic shedding of herpes simplex virus (HSV) in the oral cavity. *Oral Surg Oral Med Oral Pathol Oral Radiol Endod.* 2008 Jan;105(1):43-50. doi:10.1016/j.tripleo.2007.06.011. Epub 2007 Aug 20. PMID: 17703961.



ANEXO: PERGUNTAS UTILIZADAS

Cárie dentária

Cárie aparece apenas com o açúcar?

Não, apesar de ser um dos principais fatores, qualquer alimento pode acarretar em lesões de cárie devido ao acúmulo de placa bacteriana, e isso faz com que as bactérias possuam o meio necessário para causar essa doença.

A cáries causa dor desde os estágios iniciais?

Não, muitas lesões de cáries não apresentam sintomas nas fases iniciais, o que torna importante realizar exames dentários regulares.

Flúor

O Flúor na pasta de dente pode causar câncer?

Não, o flúor na verdade é essencial para fortalecer o esmalte dos dentes e prevenir a cárie, quando utilizado de forma e concentrações corretas, por isso foi implementado no sistema de abastecimento de água das cidades.

O flúor fortalece o dente?

Sim, o flúor ajuda a remineralizar o esmalte dental, tornando os dentes mais resistentes a doença cárie.

Escovação

Escovar os dentes várias vezes ao dia faz mal e desgasta o esmalte?

Não, escovar os dentes 2 a 3 vezes ao dia com uma escova macia é o ideal. O uso excessivo e agressivo pode desgastar o esmalte, mas escovar de forma correta não causa danos.

Fio dental

Se eu escovar os dentes, ainda assim preciso passar fio dental?

Sim, o fio dental é responsável pela limpeza do espaço presente entre os dentes, o qual não é alcançado pela escova.

É preciso passar fio dental todos os dias?

Sim, porque ele remove resíduos e placa bacteriana entre os dentes que a escovação não alcança, prevenindo cáries e doenças gengivais.

Clareamento caseiro

Carvão ativado clareia os dentes?

Não. Não existe nenhum estudo que comprove que o carvão ativado clareia os dentes, além disso é uma substância muito abrasiva que desgasta a superfície dos dentes, podendo causar dor e até danos à gengiva.

Bicarbonato de sódio e limão ajuda no clareamento dos dentes?

Não, assim como o carvão, essa substância desgasta a superfície do dente causando sensibilidade e danos permanentes.



ANEXO: PERGUNTAS UTILIZADAS

Herpes:

O beijo é a única forma de pegar herpes labial?

Não, apesar do beijo ser uma das principais formas de transmissão, uma vez que esta se dá pelo contato com o fluído presente nas feridas causadas pelo vírus, a transmissão também pode acontecer pelo compartilhamento de objetos de uso pessoal, como talheres ou garrafinhas de água, por exemplo.

O herpes é contagioso apenas quando aparecem as bolhas?

Não, o vírus pode ser transmitido mesmo quando não há lesões visíveis, durante o que chamamos períodos de latência, quando o vírus fica “quietinho”.

Vape/cigarro eletrônico

O cigarro eletrônico é uma alternativa para quem quer parar de fumar?

Não, os cigarros eletrônicos passam uma falsa sensação de serem menos prejudiciais devido a tecnologia e o sabor envolvido, no entanto, sua composição que também possui nicotina e o consumo precoce vem se mostrando cada vez mais prejudicial à saúde.

O cigarro pode deixar os dentes amarelados?

Sim. Existem substâncias presente tanto no cigarro convencional, quanto no eletrônico, como a nicotina, que aderem à superfície dentes e provocam manchas de cor amarela ou marrom.

Álcool

O Álcool faz mal só para o fígado?

Não, deixa a boca mais seca, e isso faz com que seja mais fácil de ter cárie e doenças gengivais. Apenas o consumo do álcool já aumenta as chances da pessoa de futuramente desenvolver câncer de boca, porém esse risco é aumentado quando associado ao fumo.

O álcool pode causar manchas nos dentes?

Sim, bebidas alcoólicas, especialmente tintos, podem causar manchas nos dentes ao longo do tempo.

**Toda atividade de extensão universitária deve ser individualizada para o território em que irá ser aplicada.
Sua replicação deve ser criticamente pensada.**

