



Clínica Arriaga®

Tudo Sobre Periodontia



Clínica Arriaga®
Dra. Tereza Vieira

f t i
@clinicarriaga

☎ 291 282 590 / 961 215 060

✉ info@clinicarriaga.pt

📍 Av. Arriaga, 42B Ed. Arriaga, Sala 5.5 9000-064 Funchal

Tudo Sobre Periodontia



ÍNDICE

O que são as doenças das gengivas? _____ 3

É normal sangrar das gengivas? _____ 4

Como deve ser feita a higiene oral em casa?

Que escova se deve utilizar? _____ 5

Escolher uma escova com cerdas macias ou de média dureza? _____ 5

Escolher uma pasta de dentes adequada. _____ 5

Usar uma técnica de escovagem adequada. _____ 6

Duração _____ 6

5 segredos para um sorriso saudável _____ 6





O QUE SÃO AS DOENÇAS DAS GENGIVAS?

Podemos dividir as doenças periodontais em dois tipos: **gingivite** e **periodontite**.

A **gingivite** é a inflamação das gengivas, enquanto a **periodontite** é a inflamação não só da gengiva como também do osso que sustenta a raiz do dente e do ligamento entre a raiz e o osso.

A **periodontite**, forma mais grave da doença das gengivas, resulta geralmente de uma gingivite não tratada. Comum a ambas está o facto de terem origem multifatorial, ou seja, são diversos os fatores que levam ao aparecimento e estabelecimento da doença.

Dentro destes fatores estão a acumulação de placa bacteriana, a calcificação desta para tártaro, a suscetibilidade genética individual, o stress, o consumo de álcool e tabaco, a flora bacteriana mais agressiva, nutrição deficitária, a obesidade, doenças sistémicas como a diabetes, alterações hormonais, alguns medicamentos e ainda dentes apinhados. No entanto, a base das doenças das gengivas é infecciosa, ou seja, esta é provocada por certos tipos de bactérias.

Havendo tantos fatores e indicadores de risco, e com alguns difíceis de controlar, é imperativo que os pacientes estejam atentos aos sinais e sintomas, que podem incluir gengivas inchadas e que sangram após a escovagem, mau sabor e mau hálito, sensibilidade dentária, e ainda alteração da posição dos dentes e da forma como ocluem. Da mesma maneira, os pacientes devem ser disciplinados e cumpridores no que aos hábitos de higiene oral diz respeito, bem como nas visitas semestrais ao médico dentista ou em intervalos por este determinados.

A remoção eficaz da placa bacteriana é o primeiro passo para a prevenção da cárie e das doenças das gengivas, daí que a escovagem dos dentes duas vezes por dia com pasta com 1500ppm de flúor seja muito importante. A utilização do fio dentário e/ou de escovilhões adequados é aconselhada para que se removam resíduos alimentares e placa bacteriana das superfícies entre os dentes (onde a escova não chega) e se previna o aparecimento de cáries nessas superfícies.

SABIA QUE ...?

Segundo a OMS (Organização Mundial de Saúde) 90% da população mundial sofre de doenças inflamatórias que afetam os tecidos gengivais e osso que sustentam os dentes.



Tudo Sobre Periodontia

É NORMAL SANGRAR DAS GENGIVAS?

NÃO. A presença de hemorragia nas gengivas normalmente pressupõe a existência de alguma situação que levou a um aumento da inflamação. Estas situações poderão ser a acumulação de placa bacteriana ou tártaro, alterações hormonais (como as que ocorrem na gravidez) ou ainda a toma de certos de medicamentos.

Normalmente, a existência de bons hábitos de higiene oral (escovagem bi-diária, utilização de fio dentários e escovilhões) bem como as visitas frequentes ao médico dentista são a primeira linha na prevenção e tratamento das gengivas que sangram, o que pode impedir o seu agravamento para periodontite, que já é uma doença crónica que em termos gerais resulta de uma gengivite não tratada.



Tudo Sobre Periodontia

ESCOLHER UMA ESCOVA COM CERDAS MACIAS OU DE MÉDIA DUREZA?

Escolher uma escova com cerdas macias ou de média dureza e controlar a força que se faz durante a escovagem. O importante da escovagem é a técnica e a remoção eficaz da placa bacteriana, não a força com que se escova. Caso se escovem os dentes vigorosamente poder-se-ão danificar quer os dentes, quer as gengivas.

ESCOLHER UMA PASTA DE DENTES ADEQUADA.

Geralmente, estão aconselhadas as pastas que contenham flúor na quantidade de 1400-1500 ppm (partes por milhão) pois a sua ação tópica sobre os dentes vai auxiliar na remineralização do esmalte. No entanto, consoante o risco de cárie ou outros problemas, o médico dentista indicará o dentífrico adequado. Importante na escovagem com pasta fluoretada é que depois não se bocheche com água e apenas se cuspa o excesso. O flúor que fica na boca vai atuar sobre os dentes, por isso se se bochechar com água vamos estar a perder os seus benefícios.

USAR UMA TÉCNICA DE ESCOVAGEM ADEQUADA.

Mais importante do que saber os nomes das técnicas de escovagem existentes e quais os seus princípios orientadores, é essencial perceber se essas são realmente eficazes para cada paciente. Desde que a remoção seja eficaz e não se lesem estruturas orais como os dentes e as gengivas, a técnica utilizada é indiferente. No entanto, para uma remoção eficaz, deve-se escovar com a escova inclinada a 45° na direção das gengivas, para que as cerdas penetrem melhor no sulco gengival (espaço entre a gengiva e o dente), e fazendo movimentos curtos e suaves ao longo de todas as superfícies dentárias.

FREQUÊNCIA DE ESCOVAGEM

Os dentes devem ser escovados, no mínimo, 2 vezes por dia, sendo o período mais importante antes da hora de dormir.



Tudo Sobre Periodontia

DURAÇÃO:

Uma escovagem dita eficaz deverá durar cerca de 2 minutos.

QUANTIDADE:

a pasta utilizada para cada escovagem deverá ter o tamanho de uma ervilha.

NOTA...

A eficácia da escovagem depende do tipo de escova, do desgaste das cerdas, da técnica e da duração da escovagem. Desde que utilizadas de forma correta e com eficácia (que pode ser avaliada pelo médico dentista), o tipo de escova é indiferente, no entanto, as escovas elétricas parecem facilitar a higienização dos dentes.

Igualmente importante é trocar de escova quando esta apresentar sinais de desgaste. Usualmente, preconiza-se a troca de escova a cada 3 meses (para ajudar a decorar, é uma escova nova a cada estação do ano).

Existe a noção popular de que o médico dentista trata apenas dentes, no entanto, todos os outros tecidos da cavidade oral têm grande importância, nomeadamente as gengivas.

Manter as gengivas saudáveis e impedir que se desenvolvam problemas ou que estes se agravem é um verdadeiro trabalho de equipa entre o paciente e o médico dentista.



Tudo Sobre Periodontia

5 SEGREDOS PARA UM SORRISO SAUDÁVEL

- Evitar desportos de contacto
- Optar por uma dieta mole (pelo menos 2 semanas)
- Evitar trincar com os dentes anteriores (incisivos e caninos) e optar por partir ou cortar os alimentos em segmentos mais pequenos;
- Evitar roer/trincar objectos/unhas
- Utilizar uma escova suave após cada refeição e realizar bochechos com clorexidina (2x/dia, durante 1 semana)
- Agendar consultas de controlo (e se necessário para tratamento)

Por outro lado, as quedas em crianças nos primeiros anos de vida, podem também causar fraturas nos maxilares, principalmente na mandíbula (maxilar inferior). As fraturas da mandíbula em idades muito precoces passam, muitas vezes, por recuperação espontânea, sem serem detetadas. Todavia, uma cicatrização assimétrica deste tipo de fraturas pode traduzir-se num crescimento assimétrico da mandíbula (“queixo torto”).

ÚLTIMA ATUALIZAÇÃO: JUNHO 2022



Clínica Arriaga®