



SAMS

PRESTAÇÃO INTEGRADA DE CUIDADOS DE SAÚDE

MELHORAR O ACESSO | PROMOVER A QUALIDADE



Saúde Oral



Para uma vida melhor e mais saudável

Visite o Estomatologista/Médico Dentista para perguntar tudo sobre a sua boca

Carie Dentária



Prevenir e tratar cárie dentária, significa reduzir uma doença crónica e multifactorial que afeta cerca 90% da população mundial.

A Carie dentária, é uma doença que na sua fase inicial é altamente silenciosa e indolor.

Sabia que a prevenção e tratamento comum e contemporâneo da doença cárie dentária passa pela identificação da susceptibilidade do indivíduo a esta doença? Com isto quer dizer-se que existem factores de risco que podem

ser identificados e nos indicam o seu potencial de cariogenicidade.

A dieta tem um papel importante na sua saúde oral. A higiene oral também. Os açúcares e os hidratos de carbono existentes em muitos alimentos e bebidas têm uma intervenção direta na formação da placa bacteriana e no pH, da sua cavidade oral. O processo de destruição bacteriana do esmalte dos dentes – carie -, inicia-se porque os seus dentes são atacados por ácidos formados na cavidade oral. Este processo, quando diagnosticado precocemente, pode ser revertido, através de

vários agentes de uso individual e profissional, como é o caso do uso de fluor e ou resinas infiltrativas, para prevenção e tratamento da cárie dentária, além de outros conselhos que o seu dentista lhe pode dar. Quando as lesões são diagnosticadas tardiamente, o seu dentista tem que intervir e invadir o seu dente, restaurando a sua forma e função. Alguns medicamentos e doenças sistémicas podem afectar o seu fluxo salivar. Avalie o estado da sua função salivar. Alterações salivares, podem desproteger o seu esmalte dentário. Nada é tão simples como fazer um diagnóstico precoce e atempado.

## Algumas Recomendações Importantes

- Escove os dentes duas vezes ao dia. Use pasta dentífrica com fluor;
- Aconselhe-se com o seu dentista para saber qual o tipo de escova a utilizar, qual o momento e frequência da sua escovagem dentária;
- Limite a quantidade de alimentos que contêm açúcares e hidratos de carbono;
- Limite a quantidade de bebidas carbonatadas e açucaradas;
- Evite Snacks nocturnos e entre refeições;
- Promova o uso de pastilhas elásticas com xilitol;
- Beba no mínimo 1,5 L de água por dia;
- Se sentir boca seca, relate esse facto ao seu dentista;
- Opte por alimentos protectores e nutritivos como queijo, vegetais crus, iogurte natural, leite ou fruta;
- Submeta-se regularmente a uma consulta de medicina dentária e obtenha informação sobre a detecção precoce de cárie dentária.