

## 20 de março | Dia Mundial da Saúde Bucal

# Saúde começa pela boca

A FEDERAÇÃO ODONTOLÓGICA MUNDIAL (FDI, NA SIGLA EM INGLÊS) ESTIMA QUE CERCA DE 3,5 BILHÕES DE PESSOAS SEJAM AFETADAS POR DOENÇAS BUCAIS EM TODO O MUNDO.

Por isso, a organização atua para disseminar conhecimentos que levem a população a adotar uma boa rotina de higiene bucal e a controlar fatores de risco.

### ENTENDA MELHOR!

De acordo com a Mayo Clinic, a falta de uma higiene bucal adequada pode levar a diversas doenças. Entre elas estão:



#### ENDOCARDITE:

Ocorre quando bactérias, levadas da boca para o organismo, espalham-se pela corrente sanguínea e se fixam no revestimento interno das válvulas do coração.



#### DOENÇA CARDIOVASCULAR:

estudos sugerem que, do mesmo modo, bactérias e infecções presentes na boca possam afetar o bom funcionamento do coração.



#### COMPLICAÇÕES NA GRAVIDEZ E PARTO PREMATURO:

Geralmente provocadas em razão da periodontite (doença inflamatória periodontal).



#### PNEUMONIA:

Em decorrência de bactérias que podem, a partir da boca, atingir os pulmões, provocando pneumonia e outras doenças respiratórias.



Em razão dessas e de outras complicações, a recomendação é de que, para manter a saúde plena, os cuidados com a saúde bucal também não sejam esquecidos.



### Os principais, segundo a American Dental Association, são:

- Escovar os dentes (e a língua) após cada refeição, ou pelo menos duas vezes por dia.
- Utilizar creme dental que contenha flúor.
- Utilizar fio dental para a limpeza entre os dentes diariamente.
- Evitar o consumo excessivo de açúcar.
- Visitar o dentista de forma preventiva.
- Abandonar o cigarro.
- Evitar o uso de piercings na região da boca ou na língua.

## FIQUE ATENTO E CUIDE DA SUA SAÚDE BUCAL!