

# Saúde Bucal - Cidadão

29 de Novembro de 2023 , 16:10

Atualizado em 01 de Abril de 2024 , 18:19



Você sabia que a saúde bucal é essencial para a sua saúde geral? Ter uma boca saudável significa prevenir e tratar doenças que podem afetar não só os seus dentes e gengivas, mas também outras partes do seu corpo, como o coração, o estômago e o cérebro. Além disso, ter um sorriso bonito e sem mau hálito pode melhorar a sua autoestima, a sua confiança e a sua qualidade de vida. O Sistema Único de Saúde (SUS) oferece diversos serviços de atenção em saúde bucal para todos os brasileiros, de forma gratuita e de qualidade.

## O QUE É SAÚDE BUCAL?

Saúde bucal é o estado de equilíbrio entre os tecidos da boca (dentes, gengivas, língua, bochechas, lábios e palato) e o restante do organismo. Isso significa que a boca deve estar livre de infecções, inflamações, lesões, cáries, placa bacteriana, tártaro, sangramentos e outros problemas que possam comprometer a sua função e a sua aparência.

A saúde bucal depende de vários fatores, como a genética, o sistema imunológico, o estilo de vida, os hábitos alimentares e a higiene. Por isso, é importante cuidar da sua boca desde cedo, seguindo as orientações do seu dentista e realizando consultas periódicas para prevenir e tratar qualquer alteração.

## QUAL A IMPORTÂNCIA DA SAÚDE BUCAL?

A saúde bucal é importante porque ela está diretamente relacionada à saúde do corpo como um todo. Isso porque a boca é uma porta de entrada para bactérias, vírus e fungos que podem causar doenças em outras partes do organismo. Além disso, a boca também reflete o estado de saúde de outros órgãos e sistemas.

Dentre as doenças que podem estar associadas à saúde bucal, estão:

- **Doenças cardiovasculares:** as bactérias da boca podem entrar na corrente sanguínea e se alojar nas artérias, causando inflamação, endurecimento e obstrução dos vasos. Isso pode levar a problemas como infarto, derrame e hipertensão.
- **Diabetes:** as pessoas com diabetes têm maior risco de desenvolver infecções na gengiva (gengivite ou periodontite), que podem dificultar o controle da glicemia. Por outro lado, o controle adequado da glicemia pode ajudar a prevenir as complicações na boca.
- **Doenças respiratórias:** as bactérias da boca podem ser aspiradas para os pulmões e causar infecções respiratórias, como pneumonia e bronquite. Isso é mais comum em pessoas idosas ou com baixa imunidade.
- **Doenças digestivas:** as bactérias da boca podem interferir na digestão dos alimentos e na

absorção dos nutrientes. Além disso, problemas na mastigação ou na deglutição podem causar refluxo gastroesofágico, gastrite e úlcera.

- **Doenças neurológicas:** as bactérias da boca podem migrar para o cérebro e causar inflamação ou infecção no sistema nervoso central. Isso pode provocar doenças como meningite, encefalite e demência.
- **Doenças reumáticas:** as bactérias da boca podem desencadear uma resposta imunológica anormal no organismo, levando à inflamação das articulações. Isso pode causar doenças como artrite reumatoide, lúpus e espondilite anquilosante.

Além dessas doenças, a saúde bucal também pode influenciar na saúde mental, na autoestima, na qualidade do sono, na alimentação, na fala, na respiração e na socialização das pessoas. Por isso, cuidar da sua boca é cuidar da sua saúde como um todo, e para isso, conte com a equipe de saúde bucal da sua Unidade de Saúde!!!

## COMO OBTER ATENDIMENTO ODONTOLÓGICO NO SUS?

A Política Estadual de Saúde Bucal de Minas Gerais, denominada SORRIA MINAS, é um conjunto de diretrizes e estratégias para a organização e qualificação da atenção à saúde bucal no âmbito do SUS-MG. Ela foi aprovada pela Deliberação CIB-SUS/MG nº 3.567, de 21 de outubro de 2021.

O SORRIA MINAS é uma política do governo de Minas Gerais que busca melhorar as condições de saúde bucal da população de Minas Gerais. A iniciativa visa proporcionar acesso a diversos tipos de cuidados odontológicos, desde prevenção até tratamentos mais complexos, visando uma boa qualidade de vida, sem dor, infecção e com um sorriso bonito.

### **A organização dos serviços de saúde bucal é realizada em diferentes níveis de atenção:**

A atenção primária acontece nas unidades básicas de saúde (UBS) ou nos centros de saúde e é a porta de entrada para a Rede de Atenção à Saúde Bucal/SUS-MG. Mais de 85% dos problemas bucais apresentados pelas pessoas são resolvidos nesse nível de atenção. Para os problemas bucais mais complexos que demandam por atendimento ambulatorial especializado, como tratamento de canal (endodontia) ou cirurgias de gengiva (periodontia), os usuários deverão ser referenciados para a atenção secundária nos Centros de Especialidades Odontológicas (CEO) .

Quando é necessário uma abordagem/intervenção ainda mais complexa, que exige um ambiente hospitalar, como as cirurgias bucomaxilofaciais, o atendimento odontológico sob sedação/anestesia geral e o tratamento das deformidades craniofaciais, a atenção é oferecida nos Hospitais de referência estadual, que cobrem todos os municípios de Minas Gerais.

Quer saber qual o seu serviço de saúde bucal de referência????? Entre em contato com a Secretaria Municipal de Saúde do seu município.

### **A POLÍTICA ESTADUAL DE SAÚDE BUCAL DE MINAS GERAIS (SORRIA MINAS)**

O SORRIA MINAS tem dentre os seus objetivos, fomentar o autocuidado apoiado no âmbito da educação em saúde bucal, visando contribuir para a compreensão da importância da incorporação de hábitos/escolhas saudáveis no cotidiano da vida das pessoas. Além disso, colabora com outras áreas do governo, como por exemplo, educação, assistência social, meio ambiente e cultura, para promover a saúde bucal de forma integral e participativa.

Essa política é voltada para todas as mineiras e mineiros que utilizam o SUS. Para mais informações sobre o Sorria Minas, procure a unidade básica de saúde mais próxima da sua residência ou acesse o [LINK](#) para detalhes sobre serviços, locais de atendimento e direitos das pessoas usuárias do SUS-MG.

**Para acessar o atendimento odontológico no SUS, é necessário procurar a Unidade Básica**

## de Saúde mais próxima da sua casa com os seguintes documentos:

- Cartão Nacional de Saúde (CNS) ou Cartão SUS;
- Documento de identidade com foto;
- Comprovante de residência;
- Quando necessário, a guia de referência e contra-referência emitida pelo serviço que o encaminhou.

O atendimento é gratuito e pode ser agendado ou realizado por demanda espontânea, dependendo da urgência do atendimento.

### ONDE ENCONTRAR ATENDIMENTO?

[Clique aqui](#) para obter as informações.

## PREVENÇÃO DE DOENÇAS BUCAIS

A prevenção é a melhor forma de cuidar da sua saúde bucal e evitar problemas que podem afetar a sua qualidade de vida. Algumas das doenças bucais mais comuns são:

- **Cárie dentária:** é a destruição dos tecidos calcificados do dente (chamados de esmalte, dentina e cimento) através do ataque dos ácidos produzidos por bactérias presentes na boca. Essa produção de ácidos é maior com o consumo de açúcar e com a falta de uma higiene bucal adequada. A cárie pode causar dor, sensibilidade, inflamação e perda dos dentes se não for tratada adequadamente.
- **Doenças da gengiva:** são inflamações causadas por bactérias que se acumulam na borda da gengiva e entre os dentes. As doenças da gengiva podem ser divididas em gengivite (inflamação leve e reversível) e periodontite (inflamação grave com danos irreversíveis). As doenças da gengiva podem causar sangramento, retração, infecção e perda dos dentes se não forem tratadas adequadamente.
- **Mau hálito:** é o odor desagradável que sai da boca, causado por diversos fatores, como má higiene bucal, doenças bucais, doenças sistêmicas, tabagismo, consumo de álcool ou alimentos odoríferos. O mau hálito pode causar constrangimento, isolamento social e baixa autoestima se não for tratado adequadamente.

### Para prevenir essas e outras doenças bucais, você deve seguir algumas recomendações simples, como:

- Escovar os dentes pelo menos três vezes ao dia, após as refeições e antes de dormir, usando uma escova macia e um creme dental com flúor;
- Usar o fio dental pelo menos uma vez ao dia, para remover os restos de alimentos e a placa bacteriana que ficam entre os dentes;
- Usar um enxaguante bucal sem álcool, para complementar a higiene bucal e eliminar as bactérias que causam o mau hálito;
- Ter acesso à água de abastecimento fluoretada;
- Acessar os serviços de saúde bucal para fazer uma avaliação, uma limpeza e um tratamento preventivo ou curativo dos seus dentes, gengivas e demais estruturas da boca;
- Evitar o consumo de alimentos açucarados, pegajosos ou ácidos, que favorecem a formação de cáries e a erosão do esmalte dos dentes;

- Evitar o consumo de cigarros, bebidas alcoólicas ou drogas, que prejudicam a saúde bucal e geral;
- Beber bastante água, para manter a boca hidratada e evitar o ressecamento da saliva, que é responsável por proteger os dentes e as gengivas das bactérias;
- Sorrir mais, pois isso ajuda a relaxar os músculos da face, a liberar endorfinas (hormônios do bem-estar) e a transmitir confiança e simpatia.
- Seguindo essas dicas, você pode manter a sua boca saudável e o seu sorriso bonito por muito mais tempo!

## CANCER BUCAL

### O QUE É

O câncer bucal é um tipo de câncer que afeta os lábios, a língua, as bochechas, o palato, a gengiva ou a orofaringe (parte posterior da boca). Ele se origina de uma alteração nas células que revestem essas estruturas, que passam a se multiplicar de forma descontrolada dando origem a um tumor. O câncer bucal pode se espalhar para outras partes do corpo, como os linfonodos do pescoço, os pulmões ou o fígado.

O câncer bucal é mais comum em homens acima dos 40 anos, mas pode afetar pessoas de qualquer idade, sexo ou etnia. Segundo o Instituto Nacional de Câncer (INCA), o câncer bucal é o quinto tipo de câncer mais frequente entre os homens e o sétimo entre as mulheres. Em 2020, foram estimados 15.190 novos casos de câncer bucal no país.

### SINAIS E SINTOMAS

O diagnóstico precoce e o tratamento adequado são fundamentais para aumentar as chances de cura e a qualidade de vida dos pacientes com câncer bucal. Por isso, é importante estar atento aos sinais e sintomas da doença e procurar um profissional de saúde (dentista ou médico) ou uma Unidade Básica de Saúde do SUS sempre que notar alguma alteração na boca.

Os sintomas de câncer bucal podem variar de acordo com a localização, o tamanho e o tipo do tumor. No entanto, alguns dos sinais e sintomas mais comuns são:

- Feridas ou úlceras na boca que não cicatrizam em até 15 dias;
- Nódulos ou caroços na boca, na língua ou no pescoço que não desaparecem;
- Manchas vermelhas ou brancas na mucosa da boca que não saem com a escovação;
- Dor, sangramento ou dificuldade para mastigar, engolir ou falar;
- Alteração na voz ou na pronúncia das palavras;
- Perda de sensibilidade ou dormência na boca ou no rosto;
- Mau hálito persistente ou alteração no paladar.

É importante ressaltar que esses sintomas também podem estar relacionados a outras condições benignas da boca, como aftas, infecções ou inflamações. Por isso, é recomendado consultar um médico ou dentista sempre que esses sintomas persistirem por mais de duas semanas, para que seja feito um diagnóstico correto e um tratamento adequado.

### PREVENÇÃO

A prevenção do câncer bucal está relacionada à eliminação ou redução dos fatores de risco que podem favorecer o desenvolvimento da doença. Alguns dos principais fatores de risco são:

- **Tabagismo:** O cigarro contém mais de 4 mil substâncias tóxicas e cancerígenas que podem danificar as células da boca e provocar mutações no DNA. O risco de câncer bucal aumenta com a quantidade e o tempo de exposição ao cigarro. Parar de fumar é a melhor forma de prevenir o câncer bucal e outros tipos de câncer. O uso do narguilé e cigarro eletrônico (vape) também são fatores de risco para o câncer bucal.
- **Alcoolismo:** O álcool pode irritar e ressecar a mucosa da boca, facilitando a penetração das substâncias tóxicas do cigarro nas células. O álcool também pode interferir no metabolismo e na reparação celular, aumentando as chances de mutações no DNA. Reduzir ou evitar o consumo de bebidas alcoólicas é uma forma de prevenir o câncer bucal e outros problemas de saúde.
- **Infecção pelo HPV:** O HPV é um vírus que pode infectar a pele e as mucosas, levando a verrugas ou lesões que podem evoluir para câncer bucal. O risco aumenta com o número de parceiros sexuais e a prática de sexo oral sem proteção. Prevenir a infecção pelo HPV é uma forma de prevenir o câncer bucal e outros tipos de câncer. Recomenda-se o uso de preservativo nas relações sexuais e orais, vacinação contra o HPV e exames periódicos para detectar o vírus.
- **Exposição solar:** A radiação ultravioleta do sol pode danificar as células da pele dos lábios e provocar mutações no DNA, aumentando o risco de câncer de lábio. Prevenir a exposição solar é uma forma de prevenir o câncer de lábio e outros tipos de câncer de pele. Recomenda-se usar protetor solar nos lábios, evitar o sol entre 10h e 16h e usar chapéus ou bonés que protejam a face.

**Além de evitar ou reduzir esses fatores de risco, existem outras medidas que podem ajudar a prevenir o câncer bucal, como:**

- Manter uma boa higiene bucal;
- Acessar os serviços e saúde bucal;
- Manter uma alimentação saudável, rica em frutas, verduras e legumes, que contêm vitaminas, minerais e antioxidantes que podem proteger as células da boca dos danos causados pelos radicais livres.

## ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PARA A SAÚDE BUCAL

A alimentação é um fator essencial para a saúde bucal, afetando a formação dos dentes, a resistência à doença cárie, a saúde das gengivas e a flora bacteriana da boca. Para manter uma boa saúde bucal, é importante ter uma alimentação saudável, variada e equilibrada, rica em nutrientes essenciais:

- **Cálcio:** Fortalece o esmalte dos dentes e previne cáries. Fontes incluem laticínios, verduras verde-escuras e peixes.
- **Fósforo:** Ajuda na estrutura dos dentes e sua resistência. Encontrado em carnes, ovos, leguminosas e oleaginosas.
- **Vitamina A:** Essencial para a formação e manutenção dos tecidos bucais. Presente em alimentos alaranjados, vegetais verde-escuros e alimentos de origem animal.
- **Vitamina C:** Contribui para a síntese de colágeno, sustentando gengivas e periodonto. Encontrada em frutas cítricas, frutas vermelhas e vegetais crus.
- **Vitamina D:** Auxilia na absorção de cálcio e fósforo, tem função imunológica. Obtida através de exposição solar moderada, peixes gordurosos e alimentos fortificados.

- Ferro: Importante para a cicatrização e prevenção de anemia, que afeta a saúde bucal. Fontes incluem carnes vermelhas, vísceras e leguminosas.
- Fibras: Presentes em frutas e verduras, auxiliam na limpeza dos dentes e estimulam a salivação.
- Proteínas: Encontradas em carnes, ovos e leite, auxiliam na formação e reparação dos tecidos bucais.
- Água: Importante para hidratar a boca e remover resíduos alimentares.

Além disso, é essencial evitar ou reduzir o consumo de alimentos que podem prejudicar a saúde bucal, como açúcar, amido, alimentos ácidos e cafeína. O açúcar e o amido favorecem a doença cárie, os alimentos ácidos desgastam o esmalte e a cafeína pode causar desidratação da boca.

Seguindo essas orientações alimentares, é possível contribuir para a saúde bucal e geral, mantendo um sorriso saudável e prevenindo problemas dentários.

## PROJETOS E POLÍTICAS

### SB BRASIL 2020

O Projeto SB Brasil 2020 é o 5º Levantamento Nacional de Saúde Bucal no Brasil, visando avaliar o perfil epidemiológico da saúde bucal da população brasileira. Seu objetivo é fornecer dados ao Ministério da Saúde e ao SUS para planejamento de políticas e programas de saúde bucal. O levantamento investigará doenças e agravos bucais prevalentes, como cárie dentária e doenças periodontais, além do impacto desses problemas na qualidade de vida. A Universidade Federal de Minas Gerais coordena a pesquisa, em colaboração com o Ministério da Saúde e autoridades de saúde estaduais e municipais. A amostra inclui 422 municípios e 50.800 indivíduos, com foco em diversas faixas etárias. Minas Gerais contribuirá com 25 municípios para esse levantamento. Para obter mais informações sobre o SB Brasil 2020, é possível acessar mais detalhes no link <https://aps.saude.gov.br/ape/brasilsorridente/sbbrasil2020>

## LEGISLAÇÃO

Algumas das principais leis e normas que regem a saúde bucal no SUS são:

- Constituição Federal de 1988: estabelece que a saúde é um direito de todos e um dever do Estado, garantindo o acesso universal e igualitário às ações e aos serviços de saúde.
- Lei Orgânica da Saúde (Lei nº 8.080/1990): define os princípios e as diretrizes do SUS, como a descentralização, a regionalização, a participação social e a integralidade da atenção à saúde.
- Lei nº 8.142/1990: dispõe sobre a participação da comunidade na gestão do SUS e sobre as transferências intergovernamentais de recursos financeiros na área da saúde.
- Diretrizes da Política Nacional de Saúde Bucal/2004: apresenta as diretrizes do Ministério da Saúde para a organização da atenção à saúde bucal no âmbito do SUS;
- Portaria GM/MS nº 599/2006: define a implantação dos Centros de Especialidades Odontológicas (CEO) no âmbito do SUS.
- Portaria GM/MS nº 600/2006: define a implantação dos Laboratórios Regionais de Prótese Dentária (LRPD) no âmbito do SUS.
- Lei nº 14.572, de 8 de maio de 2023: institui a Política Nacional de Saúde Bucal no âmbito do SUS e

altera a Lei nº 8.080, de 19 de setembro de 1990, para incluir a saúde bucal no campo de atuação do SUS.

### **Como cuidar da saúde bucal no SUS**

A porta de entrada do SUS é a Unidade Básica de Saúde (UBS) e/ou Unidades de Saúde da Família, pelas equipes de Saúde Bucal. A Atenção Primária é responsável pelo primeiro atendimento ao usuário e pelo encaminhamento aos Centros de Especialidades Odontológicas (CEOS) e/ou Hospitais, em casos onde necessita de um tratamento mais complexo.

[Enviar para impressão](#)