

# SAÚDE BUCAL DE ESCOLARES

Cartilha com  
orientações para um  
sorriso saudável

## Copyright © Autoras e autores

Todos os direitos garantidos. Qualquer parte desta obra pode ser reproduzida, transmitida ou arquivada desde que levados em conta os direitos das autoras e dos autores.

---

**Renita Baldo Moraes; Magda de Sousa Reis; Beatriz Baldo Marques; Suzane Beatriz Frantz Krug; Atilio Arthur Rossato; Daniele Weis Fernandes de Moura; Gabriel Benicio Sehgo Pinheiro; Helena Muller; Luana Pritsch; Ricardo Cole.**

**Saúde bucal de escolares: cartilha com orientações para um sorriso saudável.** São Carlos: Pedro & João Editores, 2026. 56p. 14,8 x 21 cm.

ISBN: 978-65-265-2704-7 [Impresso]  
978-65-265-2696-5 [Digital]

1. Saúde Bucal. 2. Criança. 3. Adolescente. 4. Promoção de Saúde.  
I. Título.

**CDD – 610/370**

---

**Capa:** Fernanda Treib

**Ficha Catalográfica:** Hélio Márcio Pajeú – CRB – 8-8828

**Diagramação:** Fernanda Treib

**Editor:** Valdemir Miotello

**Diretores executivos:** Pedro Amaro de Moura Brito & João Rodrigo de Moura Brito

### **Conselho Editorial da Pedro & João Editores:**

Augusto Ponzio (Bari/Itália); João Wanderley Geraldi (Unicamp/Brasil); Hélio Márcio Pajeú (UFPE/Brasil); Maria Isabel de Moura (UFSCar/Brasil); Maria da Piedade Resende da Costa (UFSCar/Brasil); Valdemir Miotello (UFSCar/Brasil); Ana Cláudia Bortolozzi (UNESP/Bauru/Brasil); Mariangela Lima de Almeida (UFES/Brasil); José Kuiava (UNIOESTE/Brasil); Marisol Barenco de Mello (UFF/Brasil); Camila Caracelli Scherma (UFFS/Brasil); Luís Fernando Soares Zuin (USP/Brasil); Ana Patrícia da Silva (UERJ/Brasil).



**Pedro & João Editores**

[www.pedroejoaoeditores.com.br](http://www.pedroejoaoeditores.com.br)

13568-878 – São Carlos – SP

2026

Renita Baldo Moraes  
Magda de Sousa Reis  
Beatriz Baldo Marques  
(Orgs.)

# SAÚDE BUCAL DE ESCOLARES

Cartilha com  
orientações para um  
sorriso saudável



## ● AUTORES

\*\*Renita Baldo Moraes

\*\*Magda de Sousa Reis

\*\*Beatriz Baldo Marques

\*\*Suzane Beatriz Frantz Krug

\*Atílio Arthur Rossato

\*Daniele Weis Fernandes de Moura

\*Gabriel Benicio Sehgnó Pinheiro

\*Helena Muller

\*Luana Pritsch

\*Ricardo Cole

---

\*Acadêmico do Curso de Odontologia da Universidade  
de Santa Cruz do Sul (UNISC)

\*\*Docente da Universidade de Santa Cruz do Sul (UNISC)



# SUMÁRIO

## APRESENTAÇÃO

Importância da saúde bucal para a saúde geral	6
Importância da Dentição Decídua (dentes de leite)	8
Dentição Permanente: cuidados para manter os dentes saudáveis ao longo da vida	12

## HÁBITOS DIÁRIOS DE HIGIENE

Higiene bucal: uso do fio dental	16
Higiene bucal: escovação	20
Creme dental	24
Enxaguante bucal	28

## DOENÇAS BUCAIS COMUNS

Doença Cárie	30
Açúcar e Cárie Dentária	34
Inflamação na gengiva	38

## ALIMENTAÇÃO E HIDRATAÇÃO: A BASE DA SAÚDE

Alimentação saudável: escolhas que fazem a diferença	40
Importância da água para a saúde	44

## SITUAÇÕES ESPECIAIS

Traumatismo Dentário	46
Desgaste Dentário Erosivo	48
Bruxismo Dentário	52

# ● APRESENTAÇÃO

Esta cartilha é destinada aos escolares, e também aos seus pais ou responsáveis e professores, pois os cuidados nessa fase da vida dependem de ações realizadas pelos seus pais ou cuidadores.

Cuidar da saúde da boca compreende uma rotina de autocuidados realizada diariamente e consultas regulares ao dentista para a realização de manutenção preventiva periódica, e não apenas procurar o dentista quando tem algum problema bucal.

Através de alguns cuidados feitos ao longo do tempo, é possível manter a boca saudável, prevenindo doenças como a cárie dentária e problemas na gengiva, além de proteger os dentes e tudo o que os sustenta.

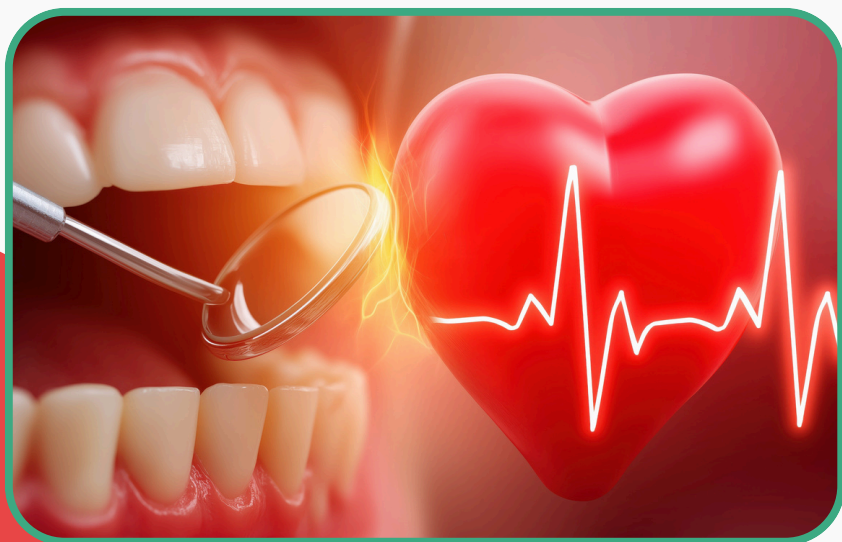
Para que a prevenção funcione de verdade, é importante que a pessoa entenda, se motive e participe do cuidado com a própria boca. Saber o que causa as doenças bucais, cuidar da alimentação, usar fio dental, escova e creme dental adequado ajuda a diminuir o risco de doenças bucais. Mesmo assim, o cuidado em casa não substitui as visitas ao dentista. Nessas consultas, o profissional avalia os dentes, a gengiva, identifica sinais iniciais de cárie ou outras alterações dentárias, e também examina a boca para detectar alterações importantes, como o câncer bucal, o mais cedo possível. A frequência das consultas odontológicas é determinada pelo cirurgião-dentista, e varia conforme as necessidades de cada pessoa, dependendo dos hábitos alimentares, do autocuidado e da presença de alterações bucais.

Esta cartilha foi criada para orientar e incentivar hábitos simples e eficazes de cuidado com a saúde bucal, destacando a importância da manutenção preventiva ao longo da vida. Ao longo das próximas páginas, você encontrará informações fáceis de entender e fundamentais que ajudam a criar bons hábitos, garantindo não só um sorriso bonito, mas também mais saúde, bem-estar e qualidade de vida. Cuidar da saúde bucal na infância e adolescência ajuda a ter um sorriso saudável por toda a vida!

## ● **IMPORTÂNCIA DA SAÚDE BUCAL PARA A SAÚDE GERAL**

A saúde da boca está diretamente ligada à saúde do corpo como um todo. As doenças bucais são comuns em todo o mundo, sendo a cárie dentária a mais frequente. Quando não é tratada, a lesão de cárie pode causar dor, infecções e outros problemas que vão além dos dentes, afetando a saúde e bem-estar geral.

Com a progressão da doença cárie, podem surgir infecções de origem dentária, que se instalam na cavidade bucal e, em alguns casos, podem se disseminar pelo organismo. Isso ocorre porque a boca mantém uma relação direta com diferentes sistemas do corpo, podendo contribuir para o surgimento ou agravamento de doenças sistêmicas, como as doenças cardiovasculares e o diabetes.



Além disso, a cárie dentária e outras alterações bucais podem interferir em atividades importantes do dia a dia, como alimentar-se adequadamente, dormir bem, concentrar-se nos estudos, participar de atividades sociais e até manter uma boa higiene bucal. Esses impactos comprometem o bem-estar físico e emocional, afetando diretamente a qualidade de vida.

Uma boca saudável também está relacionada a uma mastigação eficiente, que é essencial para a digestão adequada dos alimentos e para uma melhor absorção dos nutrientes pelo organismo.

Por fim, a saúde bucal exerce influência na estética do sorriso, na autoestima e na confiança ao se comunicar com os outros. Dessa forma, cuidar da saúde da boca não é apenas uma questão estética, mas uma parte fundamental da saúde geral, contribuindo para uma vida mais saudável e equilibrada.

Para ter um sorriso bonito e saudável, é preciso:

**Escovar os dentes e utilizar o fio dental todos os dias e da forma adequada;**

**Manter uma alimentação saudável, controlando a frequência da ingestão de alimentos doces, principalmente entre as refeições;**

**Ir ao dentista regularmente.**

# ● IMPORTÂNCIA DA DENTIÇÃO DECÍDUA (DENTES DE LEITE)

Os dentes decíduos, também chamados de dentes de leite, são muito importantes para a boca das crianças, pois ajudam a mastigar os alimentos, a falar corretamente e a sorrir com confiança.

Os dentes de leite são 20 no total, 10 na arcada superior e 10 na arcada inferior. Eles começam a nascer quando o bebê tem cerca de seis meses de idade e até os três anos de idade geralmente todos os dentes de leite já nasceram.

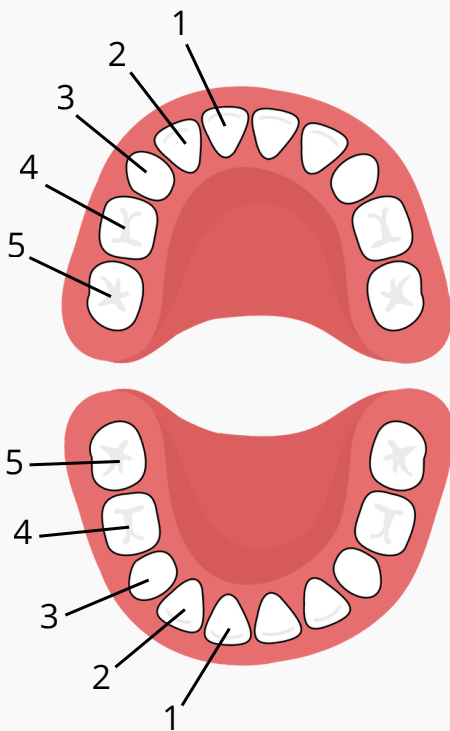
Cada dente tem sua própria denominação e funções:

***Incisivos:** cortar os alimentos e auxiliar na fala;*

***Caninos:** cortar os alimentos e dar suporte aos lábios;*

***Molares:** triturar, moer e amassar os alimentos.*

# DENTES DECÍDUOS (DE LEITE) SUPERIORES E INFERIORES



- 1 - Incisivo Central
- 2 - Incisivo Lateral
- 3 - Canino
- 4 - Primeiro Molar
- 5 - Segundo Molar

Os dentes de leite também guardam o espaço adequado para os dentes permanentes nascerem. Quando um dente de leite cai antes da hora, os outros dentes podem inclinar para o lado, atrapalhando o nascimento dos dentes permanentes.



Imagem adaptada de material educativo da Colgate.

Nos primeiros anos de vida, o acompanhamento dos pais ou responsáveis na escovação e na utilização do fio dental é indispensável, assim como as visitas regulares ao dentista, que permitem a realização de limpeza e o monitoramento da saúde bucal. Essas ações são essenciais para prevenir dores, doenças e qualquer condição que possa comprometer a qualidade de vida relacionada à saúde bucal da criança.

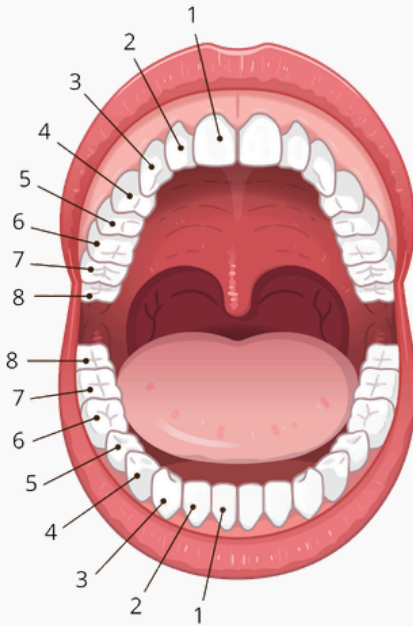
**Cuidar bem dos dentes de leite é essencial para ter uma boca saudável na infância e por toda a vida!**

# **DENTIÇÃO PERMANENTE: CUIDADOS PARA MANTER OS DENTES SAUDÁVEIS AO LONGO DA VIDA**

Os dentes permanentes surgem após a queda ou perda dos dentes decíduos (de leite) e possuem uma nomenclatura semelhante, com pequenas diferenças. Nos locais onde antes estavam os molares decíduos, nascem os pré-molares, e a dentição permanente apresenta um acréscimo de 12 dentes molares, totalizando 32 dentes na cavidade bucal.

As funções dos grupos dentários continuam as mesmas que os dentes de leite, porém agora há também os pré-molares, que ajudam a esmagar e moer os alimentos.

Cuidar dos dentes permanentes é muito importante, pois eles nos acompanham ao longo de toda a vida. Dentes saudáveis facilitam a mastigação, a fala e contribuem para um sorriso bonito e para a saúde do corpo como um todo.



- 1 - Incisivo Central
- 2 - Incisivo Lateral
- 3 - Canino
- 4 - Primeiro Pré-molar
- 5 - Segundo Pré-molar
- 6 - Primeiro Molar
- 7 - Segundo Molar
- 8 - Terceiro Molar

Por isso, escovar os dentes, usar fio dental diariamente e visitar o dentista regularmente faz toda a diferença.

Com cuidados adequados, é possível evitar cárie dentária, dor de dente, inflamações na gengiva e a perda dos dentes.

Idade aproximada em que nascem os dentes permanentes:

DENTES	MAXILA ARCADA SUPERIOR	MANDÍBULA ARCADA INFERIOR
Incisivos centrais	7 a 8 anos	6 a 7 anos
Incisivos laterais	8 a 9 anos	7 a 8 anos
Caninos	11 a 12 anos	9 a 11 anos
Primeiros pré-molares	10 a 11 anos	10 a 12 anos
Segundos pré-molares	10 a 12 anos	11 a 12 anos
Primeiros molares	6 a 7 anos	6 a 7 anos
Segundos molares	12 a 13 anos	11 a 13 anos
Terceiros molares (siso)	17 a 21 anos	17 a 21 anos

**LEMBRE-SE:** Dentes não se renovam. O que você cuida agora é o que você vai usar pelo resto da vida.



## HIGIENE BUCAL: USO DO FIO DENTAL

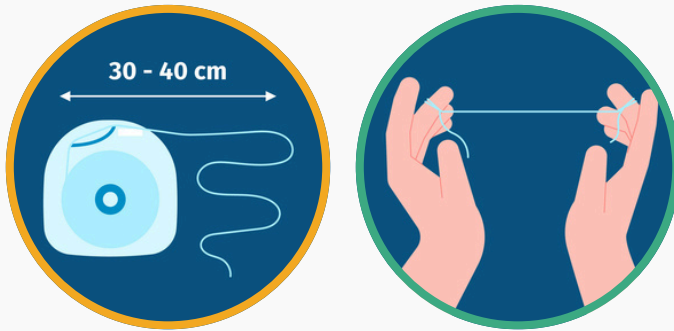
O uso do fio dental é um dos pilares fundamentais da higiene bucal, sendo indispensável para a remoção eficaz da placa bacteriana e de resíduos alimentares que não são removidos pela escovação. Apesar de muitas pessoas acreditarem que a escova de dentes é suficiente para manter a saúde bucal, sabe-se que as cerdas não conseguem acessar adequadamente os espaços entre os dentes, tornando o fio dental essencial na prevenção de doenças bucais.

De maneira geral, o ideal é utilizar entre 30 cm e 40 cm de fio dental a cada uso. Esse comprimento permite um manuseio adequado e seguro, evitando a reutilização de segmentos contaminados. O fio deve ser enrolado nos dedos indicadores ou médios, deixando cerca de 2 centímetros livres para o uso ativo. Dessa forma, é possível controlar melhor os movimentos e adaptar o fio conforme se avança pelos diferentes espaços entre os dentes.

Escaneie o QR Code  
para assistir um vídeo  
demonstrativo de como  
utilizar o fio dental.



[Acesse o material pelo link.](#) 



A técnica correta de utilização do fio dental é tão importante quanto a sua frequência. O fio deve ser inserido suavemente entre os dentes, com cuidado para não machucar a gengiva. Ao atingir a região próxima à gengiva, o fio deve “abraçar” o dente, formando um leve “C”, e deslizar suavemente em movimentos de vai-e-vem. Esse movimento deve ser realizado primeiro em um dente e depois no dente vizinho, garantindo a remoção da placa bacteriana aderida à superfície dental e dos restos alimentares acumulados.

É importante ressaltar que o uso inadequado do fio dental, com movimentos bruscos ou em forma de serra, pode causar desconforto ou até machucar a gengiva. Por isso, a orientação correta e a prática regular são fundamentais para que o uso do fio se torne um hábito seguro e eficaz.

Além da técnica, recomenda-se seguir sempre uma sequência lógica durante o uso do fio dental, iniciando, por exemplo, pelos dentes posteriores de um lado da arcada e avançando gradualmente até o lado oposto. Essa organização ajuda a evitar o esquecimento de algum espaço interdental e torna a higiene bucal mais completa.

Para quem utiliza aparelho ortodôntico, o uso do fio dental pode ser através do passa-fio, e complementado com o uso de escovas interdentais, que irão facilitar a higienização das áreas de difícil acesso ao redor dos braquetes, fios e bandas.



Escaneie o QR Code  
para assistir um vídeo  
demonstrativo de como  
utilizar o fio dental para  
quem usa aparelho  
ortodôntico.



Acesse o material pelo link. 

O uso diário do fio dental deve ser incentivado como parte essencial da rotina de higiene bucal, preferencialmente antes da escovação. Sua utilização contínua contribui para a prevenção da cárie dentária, gengivite e periodontite, além de auxiliar no controle do mau hálito.

Assim, incorporar o fio dental no dia a dia é um cuidado fundamental para a manutenção da saúde bucal e do bem-estar geral.

# HIGIENE BUCAL: ESCOVAÇÃO

Para ter um sorriso bonito e saudável o ideal é escovar os dentes sempre após as refeições e principalmente à noite, antes de dormir.

**Manhã: após o café da manhã ou ao acordar para que não fique com mau hálito caso não realize essa refeição;**

**Meio dia: depois do almoço;**

**Noite: antes de dormir.**

A escovação da noite é a mais importante, pois enquanto dormimos produzimos menos saliva, a boca fica mais seca e as bactérias conseguem agir com mais facilidade. Por isso, antes de deitar, use o fio dental e escove bem todos os dentes. Assim, você previne lesões de cárie, gengivite e mau hálito.



## QUAL ESCOVA UTILIZAR?

A escova de dente ideal é aquela de tamanho adequado à boca e que tenha cerdas macias ou extra macias. Elas são suaves, limpam bem os dentes e não machucam a gengiva e nem desgastam os dentes. As cerdas macias e bem arredondadas alcançam todos os cantinhos da boca e são ótimas tanto para crianças quanto para adultos, ajudando a deixar o sorriso saudável e protegido.

**IMPORTANTE:** Troque a escova a cada 3 meses, ou antes, se as cerdas estiverem tortas.



## COMO ESCOVAR OS DENTES?

Escove todas as partes dos dentes sendo a frente, atrás e em cima que é a área da mastigação! O tempo ideal de escovação dos dentes é de aproximadamente 2 minutos.

1

Posicione as cerdas da escova na região onde o dente encontra a gengiva, e faça movimentos suaves, em forma de pequenos círculos;

2

Você pode complementar como se estivesse varrendo (nos dentes de cima, escove de cima para baixo, e nos dentes de baixo, de baixo para cima);

3

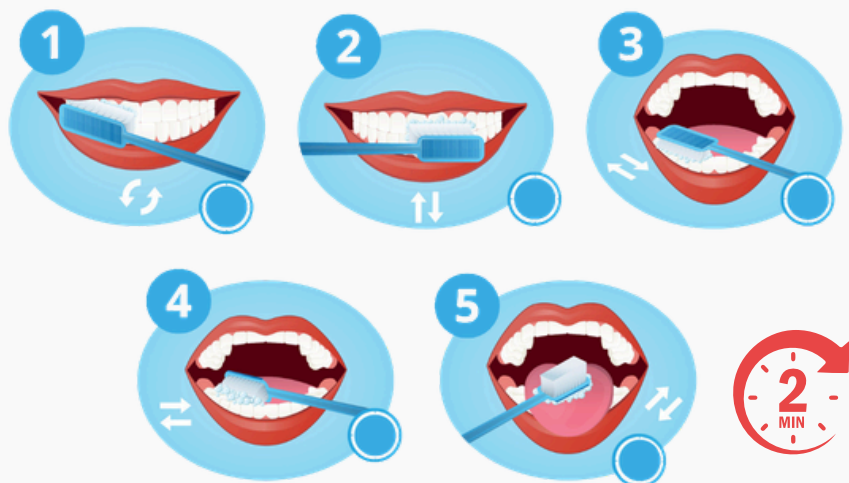
Na parte que usamos para mastigar, faça movimentos leves de vai e vem, lembrando de chegar até os dentes lá do fundo da boca;

4

Depois, escove a parte de dentro dos dentes do mesmo jeito;

5

Não esqueça de escovar a língua, pois ela ajuda a deixar um bom hálito.



Escaneie o QR Code para assistir um vídeo demonstrativo de como escovar os dentes corretamente.



[Acesse o material pelo link.](#) 

# ● CREME DENTAL

## COMO ESCOLHER O CREME DENTAL?

O creme dental pode ser o mesmo para toda a família, e deve conter de 1.000 a 1.500 ppm de flúor (essa informação consta na embalagem do creme dental), conforme imagem a seguir:



Além disso, usar um produto dentro do prazo garante sua eficácia e segurança. Então, antes de usar o creme dental, também é importante conferir sua data de validade, que pode ser encontrada:

**Na embalagem externa (caixa), geralmente na parte inferior;**

**No tubo da pasta de dentes, próximo à dobra ou ao lacre.**

Normalmente, a data aparece no formato mês/ano, sendo representada pela sigla VAL/EXP.



## POR QUE VERIFICAR A VALIDADE DO CREME DENTAL?

O uso de creme dental fora do prazo pode trazer prejuízos, como:

**Redução da eficácia do flúor, comprometendo a prevenção da cárie;**

**Alterações na textura, sabor e composição do produto;**

**Maior risco de irritações na boca ou reações indesejadas.**

Portanto, certifique-se de que o creme dental está dentro do prazo de validade. Caso esteja fora do prazo de validade, ou a data esteja apagada ou ilegível, o ideal é não utilizar o produto.

## QUANTIDADE DE CREME DENTAL NA ESCOVA:

A correta quantidade de creme dental é um cuidado essencial para a saúde bucal. Utilizar mais produto do que o necessário não torna a escovação mais eficaz e pode, inclusive, trazer riscos, especialmente para pessoas jovens.

A colocação adequada do creme dental garante melhor aproveitamento do flúor, evita desperdícios e contribui para uma escovação segura e eficiente.

Escaneie o QR Code para assistir um vídeo com orientações sobre a quantidade de creme dental e outros cuidados com a higiene bucal.



Acesse o material pelo link. 

## PARA CRIANÇAS:

Nos primeiros anos de vida, um adulto deve colocar o creme dental na escova da criança, na quantidade adequada:

Desde o nascimento dos primeiros dentes, até os 3 anos de idade, deve-se colocar a quantidade correspondente a um grão de arroz cru;

A partir de 4 anos de idade a quantidade deve ser correspondente a um grão de ervilha.

**ATÉ 3 ANOS**



**A PARTIR DE 4 ANOS**



A partir de 6 anos de idade a quantidade de creme dental deve ser apenas uma gota do tamanho de uma ervilha, pois é suficiente para uma escovação efetiva. Ou seja, não é necessário preencher todas as cerdas da escova com o creme dental, como costumamos ver nos comerciais.



## ● ENXAGUANTES BUCAIS

O enxaguante bucal é um produto amplamente utilizado na rotina de higiene bucal, porém seu uso deve ser feito com cautela e orientação profissional. Diferentemente da escovação e do uso do fio dental, que são indicados para todas as pessoas, o enxaguante bucal não é recomendado de forma indiscriminada, pois muitas vezes é desnecessário.

É importante destacar que o enxaguante bucal deve ser utilizado apenas quando prescrito ou indicado pelo cirurgião-dentista, se houver necessidade. Existem diferentes tipos de enxaguantes, com finalidades específicas, como controle da placa bacteriana, prevenção de cárie, tratamento de gengivite ou mau hálito. Quando utilizado sem indicação adequada, o enxaguante pode não trazer benefícios reais ou até causar efeitos indesejáveis, como irritações na mucosa, reações alérgicas e alterações gastrointestinais.

Muitos enxaguantes disponíveis comercialmente têm como principal função apenas proporcionar sensação de frescor e um gosto agradável na boca. Esses produtos, apesar de melhorarem temporariamente o hálito, não removem a placa bacteriana nem substituem os métodos mecânicos de higiene bucal. Por isso, seu uso, quando indicado, deve ser visto apenas como um complemento nos cuidados com a saúde dos dentes e da gengiva.



Outro ponto de atenção é o uso de enxaguantes bucais que contêm álcool em sua composição. O álcool pode causar irritação da mucosa bucal, especialmente em pessoas com sensibilidade, lesões na boca ou fluxo salivar reduzido. Os enxaguantes bucais que contêm álcool são totalmente contraindicados para crianças e adolescentes.

É fundamental reforçar que o enxaguante bucal não deve ser engolido. Esses produtos são formulados apenas para uso tópico e a ingestão pode causar efeitos adversos. Por esse motivo, seu uso deve ser sempre supervisionado quando utilizado por crianças, não sendo indicado antes dos 7 anos de idade.

Além disso, não se deve utilizar enxaguante bucal de forma contínua e prolongada, sem acompanhamento. O uso inadequado pode mascarar problemas bucais, retardando o diagnóstico de doenças.

**O enxaguante bucal não substitui a escovação dos dentes nem o uso do fio dental.**

Esses continuam sendo os principais métodos de controle da placa bacteriana. O enxaguante, quando indicado corretamente pelo dentista, atua apenas como um complemento da higiene bucal, auxiliando na manutenção da saúde oral e no bem-estar.

## ● DOENÇA CÁRIE

A doença cárie é uma das doenças bucais mais comuns em crianças, adolescentes e adultos, apesar de poder ser prevenida. Trata-se de uma doença causada por muitos fatores, que ocorre pela interação entre bactérias presentes na boca, consumo frequente de açúcares e higiene bucal inadequada.

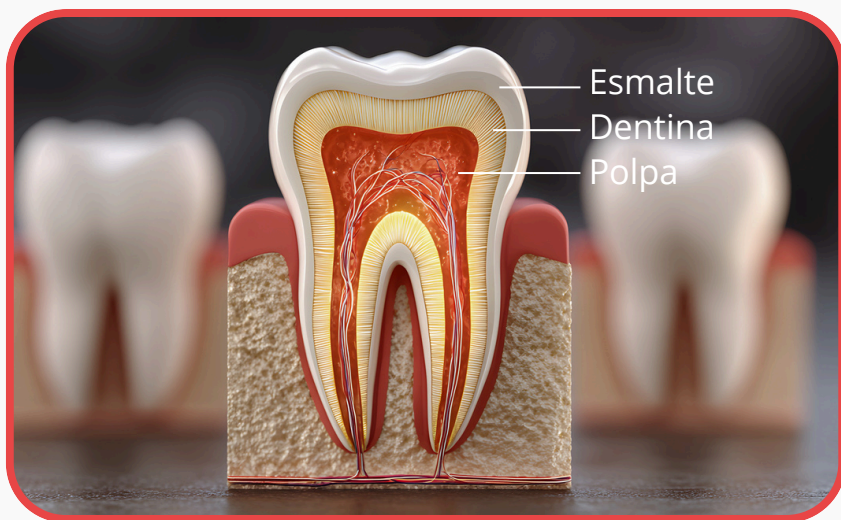


Figura: Partes do dente.

Inicialmente, a lesão de cárie é identificada através de uma mancha branca na superfície do dente (esmalte dentário), e quando não são realizados os devidos cuidados, pode progredir, formando uma cavidade. Em casos mais severos, a lesão de cárie pode afetar a polpa (“nervo”) do dente, apresentando a necessidade de tratamentos mais invasivos como o tratamento do canal do dente ou ainda a extração dentária.



Figura: Estágios da lesão de cárie.

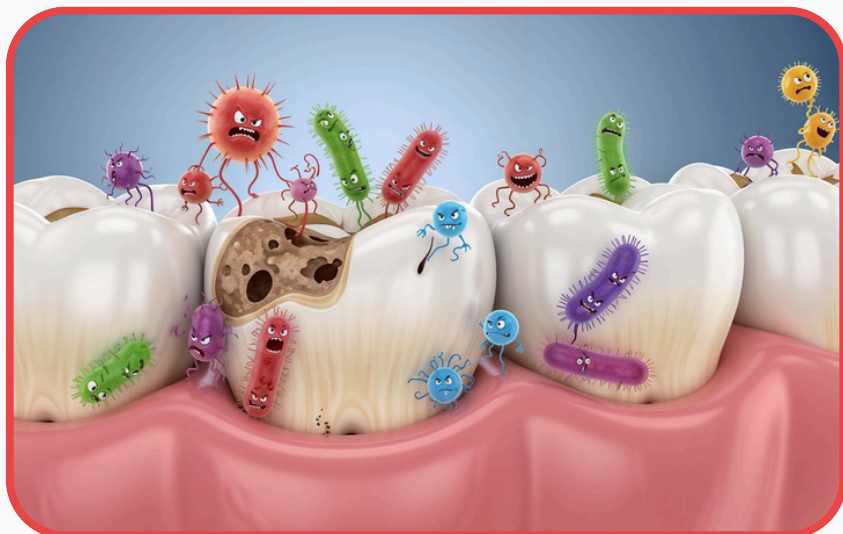
**ATENÇÃO:** A lesão de cárie começa de forma silenciosa, sem causar dor. Com o tempo, se não for tratada, vai avançando e destruindo as estruturas dentárias.

À medida que a lesão evolui, pode surgir dor, sensibilidade e desconforto, dificultando funções básicas do dia a dia como a alimentação, além de atrapalhar outras atividades, como dormir e estudar. Portanto as consultas odontológicas periódicas são necessárias mesmo que não se perceba nenhum desconforto ou dor de dente.

## O QUE CAUSA A CÁRIE DENTÁRIA?

A cárie acontece quando as bactérias da boca usam o açúcar dos alimentos para produzir ácidos que atacam e enfraquecem os dentes. Essas bactérias utilizam os resíduos alimentares, especialmente os açucarados, e formam uma película sobre os dentes, chamada de placa bacteriana ou biofilme.

Se essa placa não for removida adequadamente com a higiene bucal, com o tempo ela vai aumentando, ficando mais “madura” e mais prejudicial às estruturas dentárias.





## ● AÇÚCAR E CÁRIE DENTÁRIA

O açúcar presente nos alimentos é o principal vilão em relação à doença cárie, pois é fermentado pelas bactérias presentes na boca, gerando ácido como produto, responsável pela diminuição do pH e pela desmineralização do dente.

Alimentos como balas, pirulitos e bebidas com açúcar adicionado são os que têm maior facilidade de fermentação pelas bactérias cariogênicas. No entanto, não são os únicos alimentos que apresentam esse risco. Pães, biscoitos e salgadinhos também são fermentados por essas bactérias e são lentamente convertidos em açúcar. A textura também influencia, e alimentos que contêm açúcar e são pegajosos, como bolachas recheadas, apresentam um risco ainda maior, pois permanecem por mais tempo sobre os dentes, prolongando a exposição do dente ao meio ácido e favorecendo o desenvolvimento da lesão cáries.

Indivíduos que possuem uma dieta com consumo frequente de açúcares, por meio de alimentos ou bebidas, possuem maior risco de desenvolver lesões de cárie, pois o risco está ligado à frequência do consumo e não à quantidade de açúcar consumido.

Ou seja, em relação à cárie dentária, ingerir doces ou bebidas adoçadas aos poucos ao longo do dia é mais prejudicial do que o consumo de uma grande quantidade de açúcar em uma única vez.

**ATENÇÃO:** Tomar pequenos goles de refrigerante ou chupar uma bala continuamente por longos períodos ou horas é mais prejudicial para os dentes do que beber ou comer tudo de uma vez.

Por quê? Porque o ataque ácido começa de novo a cada mordida ou gole. Você nunca dá tempo para a sua boca se recuperar!

Felizmente, em nossa boca temos um sistema de defesa natural: a saliva. Ela é como um extintor de incêndio: neutraliza o ácido e traz minerais (Cálcio e Fosfato) de volta para o dente para tentar reparar o esmalte, isso se chama remineralização.

Mas, atenção! Se o dente é atacado com açúcar a cada meia hora, a saliva não dá conta do recado e a cárie vence a batalha. Portanto, alimente-se bem nas principais refeições, e não fique “beliscando” alimentos fora de hora!

**LEMBRE-SE:** Uma alimentação balanceada, com controle do consumo de alimentos doces e ultraprocessados, é essencial tanto para a prevenção da doença cárie quanto para prevenir outras doenças, como obesidade, diabetes e doenças cardiovasculares.

Sua saúde no futuro depende das decisões que você toma hoje!



# ● INFLAMAÇÃO NA GENGIVA

## SANGRAMENTO GENGIVAL: O QUE É E O QUE FAZER?

Uma gengiva saudável não sangra durante o uso do fio dental e da escova. O sangramento da gengiva acontece quando há inflamação ou machucados.

Mesmo com sangramento gengival, é de suma importância realizar uma boa higiene bucal, com uso adequado do fio dental e de uma escova macia, que permita a limpeza dos dentes e da gengiva.

## O QUE O SANGRAMENTO SIGNIFICA?

Na maioria das vezes, é sinal de:

**Falta de higiene adequada (acúmulo de placa bacteriana);**

**Gengivite (inflamação da gengiva);**

**Escovação muito forte ou uso de escova dura;**

**Alterações hormonais (gravidez, adolescência);**

**Algumas doenças ou uso de medicamentos.**

Se não for tratado, o problema pode piorar e atingir o osso que sustenta os dentes.

## O QUE FAZER?

Escovar os dentes todos os dias, com escova macia;

Usar fio dental diariamente, mesmo que sangre no início;

Não parar a higiene por causa do sangramento;

Procurar um dentista para avaliação e limpeza profissional;

Manter consultas odontológicas regulares.



## IMPORTANTE LEMBRAR:

- Gengiva saudável não sangra;
- Quanto antes tratar, mais fácil é resolver.

# ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL: ● ESCOLHAS QUE FAZEM DIFERENÇA

Os hábitos alimentares influenciam diretamente o crescimento, a aprendizagem e a prevenção de doenças ao longo da vida. Além disso, uma alimentação equilibrada contribui para a saúde bucal, ajudando a prevenir cáries e outros problemas.

Priorizar refeições e lanches saudáveis, com alimentos naturais, e reduzir o consumo de produtos ultraprocessados são escolhas importantes para o cuidado com o corpo e com o sorriso.

## SUGESTÕES DE ALIMENTOS SAUDÁVEIS:

Frutas frescas (maçã, banana, pera, laranja, uva);

Verduras e legumes (cenoura, tomate, alface, brócolis);

Arroz, feijão, lentilha e grão-de-bico;

Carnes, ovos e peixes;

Leite, iogurte natural e queijos.

## SUGESTÕES DE LANCHES SAUDÁVEIS:

Fruta com iogurte natural;

Sanduíche de pão integral com queijo, ovo ou frango;

Pão integral com pasta de atum ou ricota;


Mix de frutas secas e castanhas;

Milho cozido ou pipoca caseira (sem excesso de sal ou açúcar).

Alimentos como refrigerantes, balas, biscoitos recheados e salgadinhos devem ser consumidos com moderação, pois o excesso pode prejudicar a saúde geral e os dentes, já que são grandes causadores da doença cárie dentária.


Para pais/responsáveis  
ou professores: 10  
passos para uma  
alimentação adequada  
e saudável.



Acesse o material pelo link. 

Para pais/responsáveis  
ou professores: Dicas e  
sugestões para uma  
lancheira saudável.



Acesse o material pelo link. 

**ATENÇÃO!**  
**DESCASQUE MAIS, DESEMBALE MENOS.**

É um lembrete simples para ajudar na escolha dos alimentos do dia a dia. Essa frase incentiva a preferência por alimentos naturais ou minimamente processados, que geralmente vêm da natureza e precisam ser descascados, em vez daqueles que vêm prontos, em embalagens.

Alimentos que precisam ser descascados, como frutas, legumes e verduras, costumam ter menos açúcar, menos gordura e menos aditivos químicos, além de serem ricos em vitaminas, minerais e fibras, essenciais para o crescimento e bom funcionamento do corpo.

Por outro lado, os alimentos que precisam ser desembalados, como refrigerantes, salgadinhos, biscoitos recheados e doces industrializados, passam por muitos processos e normalmente contêm grande quantidade de açúcar, sal e conservantes, que podem prejudicar a saúde geral e a saúde bucal.



# ● IMPORTÂNCIA DA ÁGUA PARA A SAÚDE

A água é essencial para o bom funcionamento do corpo. Beber água ao longo do dia ajuda na hidratação, no crescimento e na prevenção de diversas doenças. Além disso, a água tem um papel muito importante na saúde bucal.

A água auxilia na produção de saliva, que é responsável por proteger os dentes, neutralizar ácidos e ajudar na limpeza natural da boca, removendo restos de alimentos, especialmente após as refeições, e contribuindo para manter os dentes mais limpos entre as escovações.

Quando o consumo de água é insuficiente, a boca fica mais seca, aumentando o risco de lesões de cárie, mau hálito e outros problemas bucais.



Um benefício importante da água é que, na maioria dos municípios brasileiros, ela é tratada com flúor, um mineral que fortalece o esmalte dos dentes e ajuda a prevenir a cárie dentária. O flúor presente na água age diariamente, protegendo os dentes de forma contínua e segura para toda a população.

Beber água fluoretada é uma forma simples e eficaz de cuidar da saúde bucal, por isso, a água deve ser a principal bebida do dia, e não deve ser substituída por refrigerantes, sucos artificiais e bebidas açucaradas.



Criar o hábito de beber água ao longo do dia contribui para a saúde do corpo, melhora a saúde dos dentes e ajuda a manter um sorriso saudável.

**Calculadora para  
quantidade ideal  
de água a ser  
consumida por dia.**



[Acesse o material pelo link.](#) 

## ● TRAUMATISMO DENTÁRIO

O traumatismo dentário é uma lesão que ocorre quando os dentes e suas estruturas de suporte sofrem algum tipo de impacto. Esse tipo de situação é comum em quedas, acidentes de trânsito, práticas esportivas, brigas ou batidas durante brincadeiras, principalmente entre crianças e adolescentes.

A gravidade do traumatismo pode variar bastante. Em alguns casos, ocorre apenas uma pequena trinca no dente ou sangramento gengival, enquanto em outros pode haver fratura, deslocamento do dente, ou até a perda total do dente, com ou sem o envolvimento dos ossos que sustentam os dentes. Os tecidos moles, como lábios e bochechas, também podem ser afetados.



Os sinais e sintomas mais comuns de traumatismo dentário incluem dor, inchaço, sangramento, alteração na posição do dente, mudança de cor, dificuldade para mastigar e sensibilidade ao frio ou ao calor. Em alguns casos, os sinais e sintomas não aparecem imediatamente, podendo surgir dias, semanas, meses ou anos após o trauma, o que reforça a importância da avaliação e acompanhamento profissional.

**Diante de um traumatismo dentário, é fundamental procurar o cirurgião-dentista o mais rápido possível, mesmo que a lesão pareça leve.**

Diante de qualquer alteração, o atendimento precoce aumenta as chances de preservar o dente e evitar complicações mais severas no futuro. Ressalta-se que, em situações de urgência, como quando o dente permanente sai totalmente da boca, o tempo é um fator decisivo para o sucesso do tratamento.

O tratamento do traumatismo dentário depende do tipo e da gravidade da lesão. Pode envolver desde a restauração do dente, imobilização, acompanhamento clínico, até tratamentos mais complexos, como o tratamento de canal. Em casos mais graves, pode ser necessário o acompanhamento com outros profissionais da saúde. Mas, antes de tudo, a prevenção do traumatismo dentário é muito importante. O uso de protetores bucais durante atividades esportivas, cuidados em ambientes domésticos, atenção redobrada com crianças e o uso correto do cinto de segurança ajudam a reduzir o risco de acidentes.

## ● **DESGASTE DENTÁRIO EROSIVO**

O desgaste dentário erosivo acontece quando os dentes perdem minerais, devido à presença frequente de ácidos na cavidade bucal, e ocorre sem a ação de bactérias. Isso pode acontecer quando a pessoa consome com frequência bebidas e alimentos ácidos, como refrigerantes, sucos industrializados, limão e balas ácidas, ou por problemas como o refluxo gastroesofágico.

Os sinais e sintomas que o dente apresenta quando está com desgaste dentário erosivo são:

**Sensibilidade dentária;**

**Perda de brilho do esmalte dentário;**

**Mudança na coloração;**

**Desgastes no esmalte dentário, podendo formar cavidades.**



**IMPORTANTE:** Nem sempre há sensibilidade dentária, o que reforça a importância de acompanhamento odontológico preventivo.

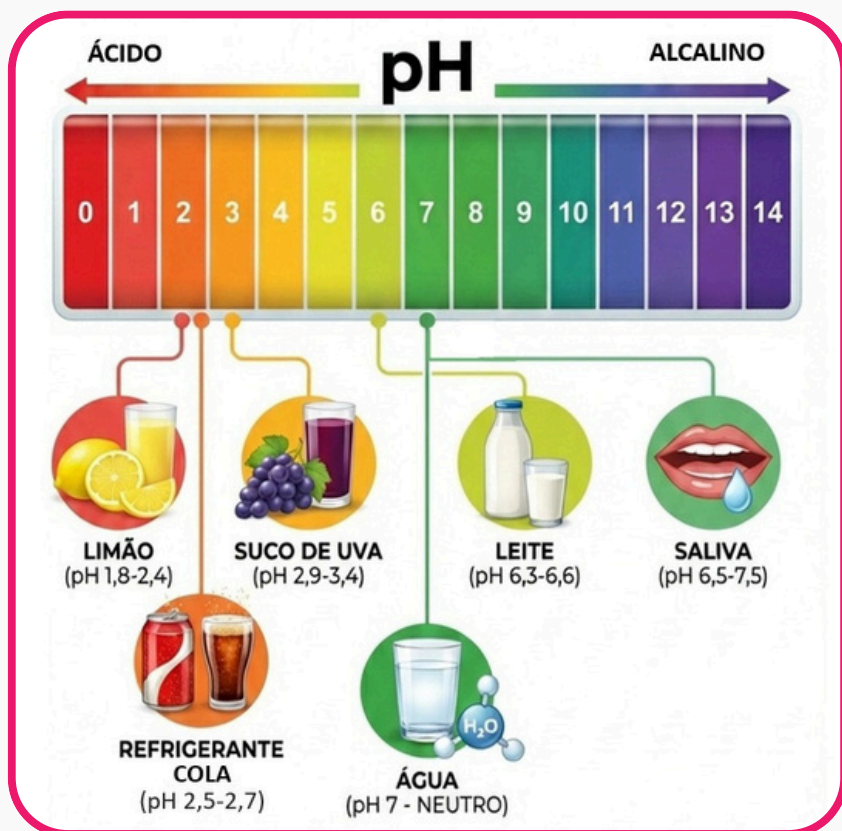


Figura: Valores aproximados de pH, podendo ter pequenas variações.

Para evitar o desgaste dentário erosivo, deve-se ter uma alimentação equilibrada, evitando bebidas ácidas.

Caso sejam ingeridas essas bebidas, como refrigerantes e sucos industrializados, são importantes os seguintes cuidados:

**Consumir apenas nas refeições principais, de forma eventual;**

**Evitar que a bebida ácida seja o último item da refeição;**

**Não consumir como o último item do dia (pois a noite a produção de saliva é menor);**

**Beber com canudos, evitando seu contato com os dentes;**

**Evitar tomar em pequenos goles;**

**Evitar segurar a bebida na boca ou bochecha.**

Além disso, é importante escovar os dentes sem forçar, com uma escova macia, e ir ao dentista regularmente, para avaliação de possíveis sinais de desgastes dentários erosivos e encaminhamento para outros profissionais, se necessário.

Assim, seus dentes ficam saudáveis e prontos para muitos sorrisos!



Figura: Desgastes dentários provocados por ácidos.

Fonte: acervo de casos clínicos – Instituto Paulo Vinícius (Uberlândia, MG), Brasil, 2024.

## ● BRUXISMO DENTÁRIO

Bruxismo é o hábito de ranger ou apertar os dentes, e pode ocorrer quando estamos dormindo (bruxismo do sono) ou acordados (bruxismo de vigília). Esse hábito pode provocar dores e desgastes nos dentes.

Bruxismo do sono é o hábito de ranger ou apertar os dentes dormindo, e pode estar relacionado ao estresse, ansiedade, rotina agitada ou alterações do sono. Para prevenir esse problema, é importante criar um ambiente calmo antes de dormir, com horários regulares para o sono e atividades relaxantes, como leitura ou música tranquila.

Também é importante evitar o uso excessivo de telas, como celular, tablet e televisão, especialmente à noite, pois isso ajuda a melhorar a qualidade do sono. Ter alguém para conversar, dividir as preocupações e compartilhar momentos de lazer também contribui para reduzir a tensão emocional. Com alguns cuidados no dia a dia e atenção à saúde emocional, é possível promover um sono mais tranquilo, o que é fundamental para a saúde.



Além disso, o bruxismo do sono também pode estar relacionado com outros problemas de saúde, como alterações respiratórias, sendo importante avaliar por profissional capacitado.

Quando o ato de apertar ou ranger os dentes ocorre quando estamos acordados, é chamado de bruxismo de vigília. Na maioria das vezes, é um ato involuntário, realizado sem perceber. Esse hábito pode estar relacionado com atividades que exigem mais concentração, estresse, ansiedade, uso excessivo de telas e mudanças na rotina.



Para prevenir, é importante observar a posição dos dentes, principalmente em momentos de concentração ou tensão, como ao estudar, assistir televisão, jogar ou praticar esportes.

**LEMBRE-SE:** Os dentes de cima devem encostar nos dentes de baixo apenas durante a mastigação e ao engolir alimentos ou saliva. No restante do tempo, os dentes devem estar desencostados.

Como muitas vezes o bruxismo está relacionado ao estresse, é importante ter momentos de pausas, atividades ao ar livre e relaxantes, que ajudem a reduzir a tensão. Além disso, ter pessoas para dialogar e dar apoio emocional e um ambiente tranquilo são fundamentais.

Tanto no bruxismo do sono quanto de vigília, as consultas regulares ao cirurgião-dentista são fundamentais para acompanhar o desenvolvimento da dentição, permitindo identificar o hábito através de sinais, como desgaste dentário.

Quando presente o hábito de bruxismo, a orientação profissional adequada pode contribuir para evitar problemas futuros na saúde bucal.

Para pais/responsáveis ou professores: O sono da criança e do adolescente - um guia para pais e cuidadores.



[Acesse o material pelo link.](#)





# REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANDREASEN, Jens O. *Texto e atlas colorido de traumatismo dental*. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2001.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE ODONTOPEDIATRIA. *Diretrizes para a Prática Clínica em Odontopediatria*. São Paulo: Santos Publicações, 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Estratégias e Políticas de Saúde Comunitária. *Manual das doenças não cariosas e da síndrome do envelhecimento precoce bucal*. Brasília: Ministério da Saúde, 2024. 52 p.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Estratégias e Políticas de Saúde Comunitária. *Diretriz para a prática clínica odontológica na Atenção Primária à Saúde: recomendações para higiene bucal na infância* [recurso eletrônico] Brasília: Ministério da Saúde, 2024. 48 p.

BRASIL. Ministério da Saúde. *Caderno temático do Programa Saúde na Escola: saúde bucal* [recurso eletrônico] / Ministério da Saúde, Ministério da Educação. Brasília: Ministério da Saúde, 2022. 45 p.

BRASIL.. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. *Guia alimentar para a população brasileira*. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. 156 p.

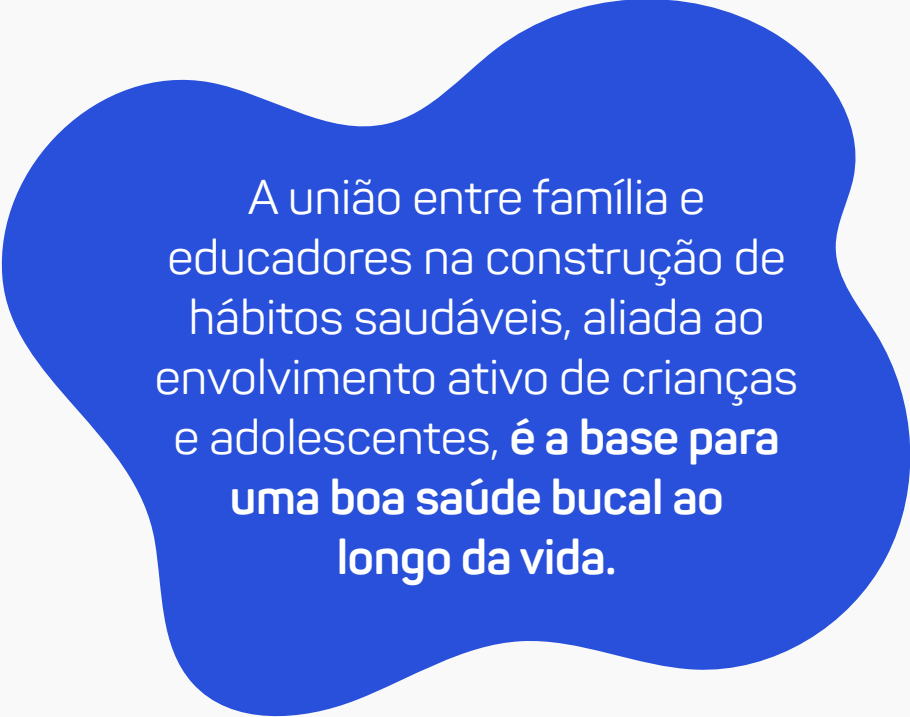

GOMES, V. E. et al. Educação em saúde: bases Teóricas, práticas educativas e inovadoras para o bem-estar de crianças. In: SCARPARO, A. (org.) *Odontopediatria: bases teóricas para uma prática de excelência*. Barueri: Manole, 2021. p. 36-43.

IGDAL, A. L. M. et al. *Saúde bucal na escola* (recurso eletrônico): diálogos da saúde com a educação. Belo Horizonte: FOUFGM, 2017. 80 p.

LEVIN, L. et al. International Association of Dental Traumatology guidelines for the management of traumatic dental injuries: general introduction. *Dental Traumatology*. v. 4, n.36 , p. 309-313, 2020.

MAIA, L. C. et al. Erupção dentária. In: MAIA, L. C.; PRIMO, L. G. *Odontologia Integrada na Infância*. São Paulo: Santos, 2012. p. 59-73.

OLIVEIRA, M. L. de M.; RÖSING, C. K.; CURY, J. A. *Prescrição de produtos de higiene oral e aplicação profissional de fluoretos*. Belo Horizonte: Ed. da Autora, 2022.



A união entre família e educadores na construção de hábitos saudáveis, aliada ao envolvimento ativo de crianças e adolescentes, **é a base para uma boa saúde bucal ao longo da vida.**

## Financiamento:

Este trabalho foi realizado com o apoio da Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado do Rio Grande do Sul (FAPERGS), Edital 14/2022 - ARD/ARC.



## Colaboradores:

