

SAÚDE BUCAL: CONHECER PARA PREVENIR

Isnayra Kerolayne Carneiro Pacheco¹
Natiele Sousa Ribeiro de Carvalho¹
Tainá de Castelo Branco Araújo¹
Simone Souza Lobão Veras Barros²

¹Cirurgiãs-Dentistas e alunas do Programa de Pós-Graduação em Odontologia da Universidade Federal do Piauí (UFPI);

²Professora Doutora do Programa de Pós-Graduação em Odontologia da UFPI.

O conceito de Saúde bucal é amplo e está relacionado à capacidade de falar, sorrir, mastigar, engolir, ao paladar e à transmissão de uma gama de emoções através de expressões faciais com confiança e livre de dor ou desconforto e doença do complexo craniofacial. A saúde bucal, portanto, não se dissocia da saúde sistêmica e do bem-estar do indivíduo.

No entanto, para a muitos o conceito de saúde bucal ainda está fortemente relacionado à presença ou ausência de sintomatologia dolorosa. Isso é evidenciado pelo fato de que muitas pessoas só procuram atendimento odontológico quando sentem dor ou algum desconforto. Isto revela a negligência de parte da população com sua saúde bucal.

Essa falta de cuidado contribui para que doenças como a cárie ainda seja uma das mais comuns em nossa população. A cárie é uma condição multifatorial que tem como principais fatores desencadeantes uma higiene bucal precária somada a um alto consumo de alimentos cariogênicos, em especial doces e carboidratos. Sua prevenção é então baseada na realização de uma higiene bucal adequada e na adoção de uma dieta balanceada com redução do consumo desse tipo de alimentos.

A segunda condição mais prevalente é a doença periodontal, que atinge o periodonto, o qual é formado pelos tecidos de proteção e suporte do dente: gengiva, osso alveolar, ligamento periodontal e cimento. Como a cárie, seu desenvolvimento também está relacionado à deficiência de higiene bucal mas, neste caso, a não remoção do biofilme formado na superfície do dente pode ocasionar sua mineralização e formação de cálculo dentário, mais conhecido como tártaro.

A presença de cálculo na superfície do dente somada à deficiência na higiene e possíveis fatores de risco como o fumo causa respostas inflamatórias no periodonto. O primeiro sinal de inflamação é a gengivite, quadro em que a gengiva sangra facilmente e apresenta inchaço e aspecto avermelhado. Se não tratada corretamente, a doença pode evoluir para periodontite, com perda de tecidos de suporte, recessão gengival e consequente mobilidade e/ou perda dentária. Para prevenir, basta realizar higiene bucal de maneira correta e assídua.

A disfunção temporomandibular é uma desordem menos conhecida, mas também interfere na qualidade de vida dos pacientes portadores porque causa dor orofacial associada aos músculos mastigatórios e à articulação temporomandibular (ATM). Sua etiologia é multifatorial, mas está fortemente ligada a fatores de origem emocional – estresse, ansiedade e depressão – que, associados a hábitos parafuncionais –

bruxismo e apertamento dos dentes – e fatores sistêmicos e hormonais predisponentes dão início à sintomatologia dolorosa.

Os sintomas de DTM mais comuns são dores na face, ATM e/ou músculos mastigatórios, dores na cabeça e na orelha, zumbido e plenitude auricular, limitação de abertura da boca e ruídos articulares. Como forma de prevenção e controle dos pacientes sintomáticos, aconselham-se prática de atividades que aliviam o estresse e controle de hábitos parafuncionais.

Já o câncer, cujo nome é dado ao crescimento desordenado e maligno de células no organismo e que denomina mais de 100 doenças que podem aparecer no ser humano. Essas células invadem os tecidos e órgãos podendo espalhar-se para outras regiões do corpo. Normalmente o câncer surge a partir da combinação de dois fatores: **genéticos** e **ambientais**, sendo os fatores ambientais responsáveis por cerca de 90% do aparecimento dessas lesões. Estão entre os principais fatores ambientais: o consumo de cigarros e álcool, infecções virais e exposição a radiações. Quanto maior a exposição a esses fatores, maiores as chances de o indivíduo desenvolver a doença.

Anualmente, são diagnosticados cerca de 650.000 novos casos de câncer de cabeça e pescoço no mundo todo, que podem afetar diversas regiões, como laringe, faringe, orofaringe e boca, especialmente a região de lábios e língua. Historicamente o câncer de cabeça e pescoço tem sido relacionado a homens de meia idade e que possuem hábitos de fumar e beber, no entanto, esse perfil vem se alterando com o passar dos anos, especialmente por conta da associação da doença a um vírus, chamado HPV (Papiloma vírus humano), que afeta principalmente jovens que não fumam e nem bebem, necessariamente.

É importante, portanto, ficar atento aos sinais desse tipo de câncer, já que a prevenção e diagnóstico precoce garantem um tratamento mais tranquilo, menos traumático e com maiores chances de cura. Os principais sinais/sintomas são:

- Feridas ou manchas na boca que não cicatrizam por mais de **15 dias**;
- Manchas ou placas vermelhas ou esbranquiçadas;
- **Nódulos** no pescoço e;
- Rouquidão persistente;

Caso esses sinais sejam ignorados, pode haver evolução da doença e outros sinais virem a aparecer, como:

- Dificuldade de mastigar, engolir, falar e;
- Sensação de algo preso na garganta.

Geralmente as manchas ou feridas não são dolorosas, então é de extrema importância a realização do autoexame periodicamente, assim como a ida ao dentista regularmente para as consultas de rotina. A qualquer sinal de desconfiância é sempre importante procurar o cirurgião-dentista para que o diagnóstico correto seja feito e as medidas necessárias tomadas. Lembrar: câncer de cabeça e pescoço tem cura e o diagnóstico precoce é a chave!

Para evitar o aparecimento de câncer de cabeça e pescoço algumas medidas podem ser tomadas, são elas:

- Evitar consumo de **cigarros** e bebidas;

- Evitar **exposição solar sem proteção** (usar protetor labial);
- Ter uma alimentação saudável, evitando horários irregulares e os *fast food*;
- Utilizar camisinha durante a atividade sexual, bem como vacinar-se contra o vírus HPV (pacientes de 9 a 26 anos);