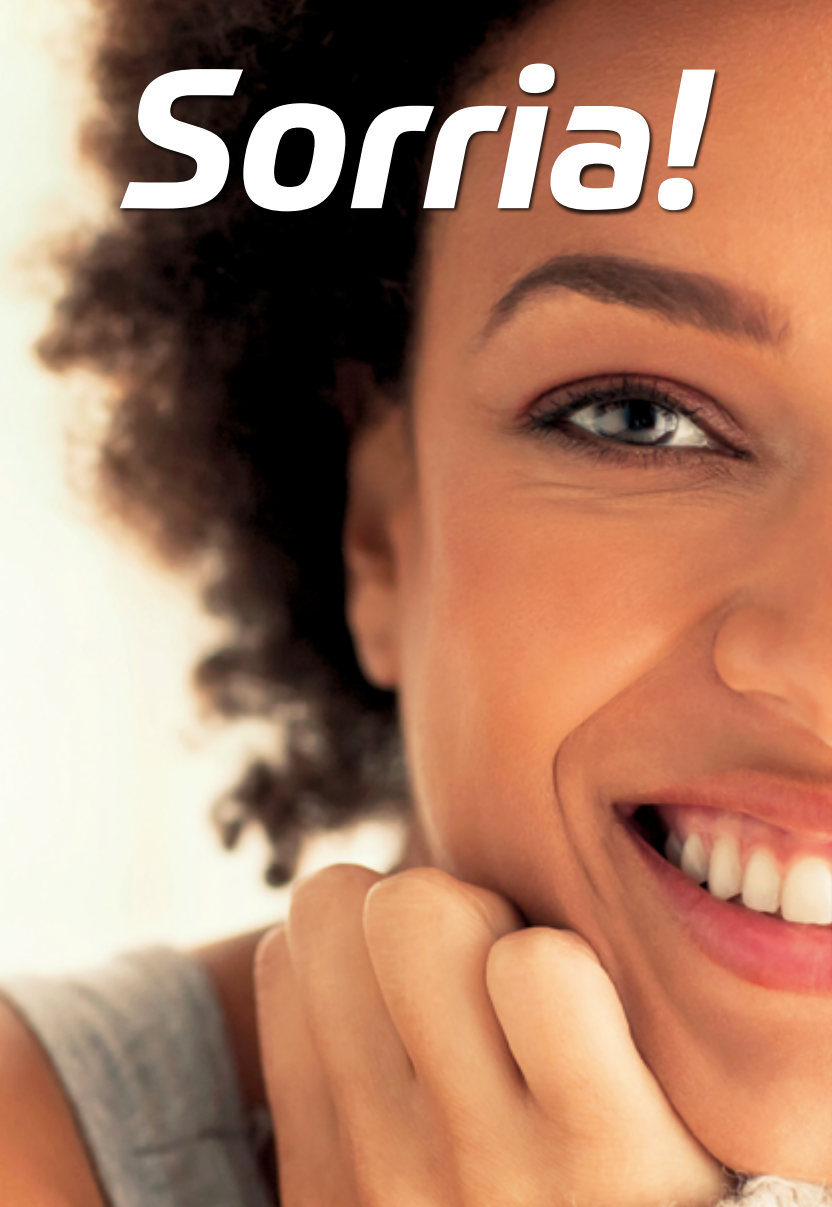




Sorria!

***VOCÊ ESTÁ SENDO
ADMIRADO***

seconciSP
Serviço Social
da Construção

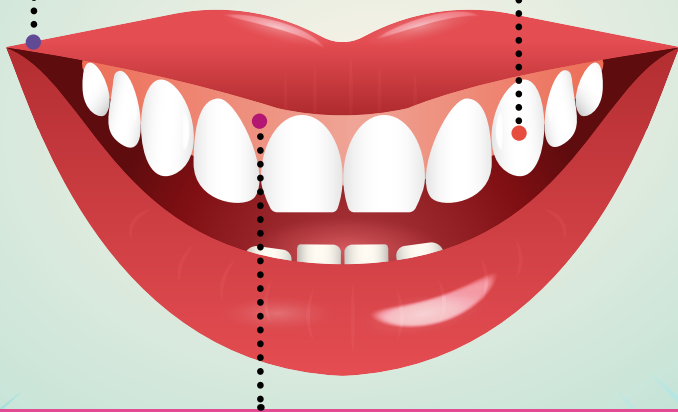
A BOCA

O cuidado com a saúde de nossa boca é fundamental para a saúde de todo o nosso organismo.

Cuidar dos dentes não é apenas questão de estética. Se não cuidarmos adequadamente de nossa saúde bucal, as bactérias e os fungos presentes na boca podem proliferar e atingir outros órgãos como o coração e os pulmões.

OS DENTES

Segundo a Associação Brasileira de Odontologia, 60% das crianças aos cinco anos de idade já tiveram experiência com cárie, que é uma doença infectocontagiosa, ou seja, transmissível. Surge a partir de resíduos de alimentos depositados nos dentes e que, se não forem removidos, as bactérias presentes na boca aproveitam para produzir um ácido que vai atacar a superfície dos dentes. Hábitos como má higiene oral, dieta rica em açúcar, refrigerantes em excesso e má alimentação são causas da cárie.



A GENGIVA

Entre os problemas bucais mais comuns na população brasileira estão a gengivite e a periodontite. As características da gengivite são a vermelhidão, inchaço e o sangramento da gengiva e, quando não tratada, pode evoluir para a periodontite, que causa sensibilidade, mau hálito, amolecimento e perda dos

dentes. Uma complicação grave da periodontite é a endocardite bacteriana. As bactérias podem entrar na corrente sanguínea e alojarem-se nas válvulas cardíacas ou na superfície do coração e comprometer o seu funcionamento.

A causa mais comum da gengivite é a falta de higiene bucal.

A close-up portrait of a smiling woman with dark, curly hair, wearing a white top and large hoop earrings. Her hand is resting under her chin. The image is partially covered by a teal banner at the bottom.

A SAÚDE BUCAL EM 10 MANDAMENTOS

- 1.** *Escove os dentes, após cada refeição e antes de dormir.*
- 2.** *Escove a língua removendo bactérias que causam o mau hálito.*
- 3.** *Use o fio dental.*
- 4.** *Lave a sua escova após o uso e troque-a periodicamente a cada quatro meses.*
- 5.** *Utilize escova com cerdas macias e arredondadas.*
- 6.** *Evite o consumo frequente de alimentos e bebidas açucarados.*
- 7.** *Evite o cigarro e o excesso de bebida alcoólica*
- 8.** *Mantenha uma dieta equilibrada, rica em frutas, verduras, legumes e proteínas.*
- 9.** *Cuide de sua saúde bucal, ela é fundamental para o seu bem-estar.*
- 10.** *Visite periodicamente o dentista.*



O CÂNCER DA BOCA

O câncer bucal tem alta incidência no Brasil, com mais de 10 mil novos casos por ano, levando à morte cerca de 3.500 pessoas. É o 5º tipo mais comum entre os homens e o 8º entre as mulheres.

Os principais fatores de risco são:

- *Idade superior a 40 anos*
- *Fumar cachimbos e cigarros*
- *Consumo de álcool em excesso*
- *Má higiene bucal*
- *Uso de próteses dentárias mal ajustadas*
- *Radiação solar*
- *Desnutrição*

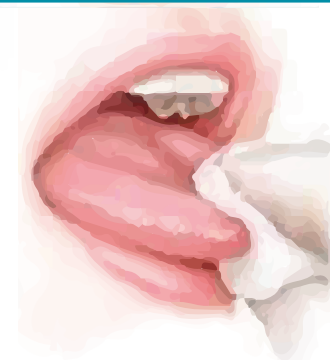
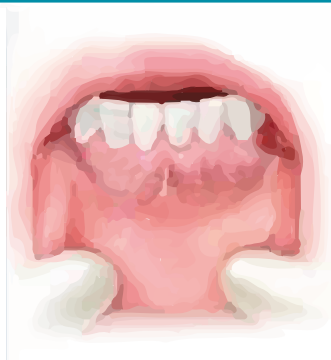
O diagnóstico precoce é fundamental para a cura. Se houver qualquer alteração de cor e volume na boca, é necessário procurar o cirurgião-dentista.

PREVINA O CÂNCER DA BOCA

FAÇA O AUTOEXAME

Diante do espelho, com boa iluminação, retire as próteses, se tiver e verifique:

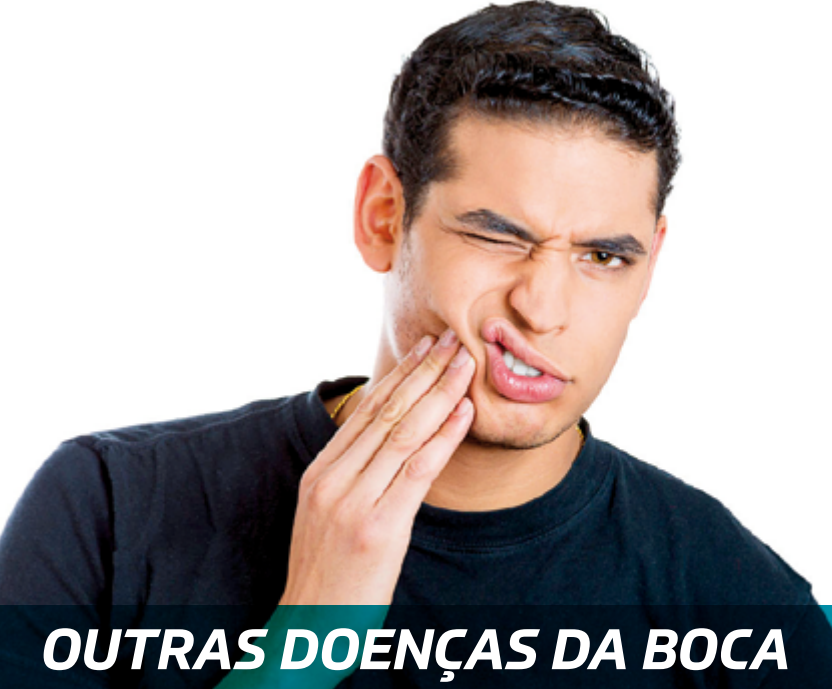
- 1-** Lábios
- 2-** Gengivas
- 3-** Língua (principalmente as bordas)
- 4-** Mucosas internas (bochechas)
- 5-** Palato (céu da boca)
- 6-** Região das amígdalas
- 7-** Região embaixo da língua



ATENÇÃO!

- Feridas que não cicatrizam
- Manchas brancas, vermelhas ou negras e caroços
- Dificuldade para engolir ou para movimentar a língua

PROCURE URGENTEMENTE O SEU DENTISTA!



OUTRAS DOENÇAS DA BOCA

HERPES

Infecção viral que se caracteriza pelo surgimento de bolhas ao redor dos lábios. Em sua fase inicial, os sintomas são de ardor e coceira. Com o surgimento de pequenas bolhas, pode acontecer o contágio.

MAU HÁLITO

Várias são as causas do mau hálito, as principais são a má higiene bucal, incluindo a língua, cáries e doenças na gengiva. Problemas no estômago, fígado e rins também podem ser causas de mau hálito.

AFTAS

São ferimentos na mucosa bucal, de coloração branca e avermelhada ao redor. Não existe uma causa específica para o seu aparecimento, pode ser considerada uma alteração no sistema imunológico.

CONSULTE SEMPRE O SEU DENTISTA



OS BENEFÍCIOS DE UMA BOCA SAUDÁVEL

- *Boa saúde*
- *Boa aparência*
- *Boa pronúncia*
- *Bom hálito*
- *Boa digestão*
- *Favorece o relacionamento social*
- *Favorece a vida profissional*
- *O sorriso saudável gera bem-estar*

CONSULTE SEMPRE O SEU DENTISTA

UNIDADE CENTRAL

Av. Francisco Matarazzo, 74 - Água Branca
CEP: 05001-000 São Paulo - SP
Telefone: (11) 3664-5700
marcarconsultas@seconci-sp.org.br

ABC

Av. Dom Pedro II, 402 - Bairro Jardim
CEP: 09080-000 Santo André - SP
Telefone: (11) 4757-1112
marcarconsultas.santoandre@seconci-sp.org.br

BAURU

Rua Gustavo Maciel, 16-31 - Centro
CEP: 17015-321 Bauru - SP
Telefone: (14) 3014-9004
marcarconsultas.bauru@seconci-sp.org.br

CAMPINAS

Rua Dr. Emílio Ribas, 1325 - Bairro Cambuí
CEP: 13025-142 Campinas - SP
Telefone: (19) 4062-8220
marcarconsultas.campinas@seconci-sp.org.br

CUBATÃO

Pç. Dr. Getúlio Vargas, 126 - Vila Couto
CEP: 11510-290 Cubatão - SP
Telefone: (13) 3113-0303
marcarconsultas.cubatao@seconci-sp.org.br

MOGI DAS CRUZES

Av. Braz de Pina, 185 - Alto do Ipiranga
CEP: 08730-020 Mogi das Cruzes - SP
Telefone: (11) 4063-4281
marcarconsultas.mogi@seconci-sp.org.br

PIRACICABA

Rua Ipiranga, 870 - Centro
CEP: 13400-485 Piracicaba - SP
Telefone: (19) 2538-9162
marcarconsultas.piracicaba@seconci-sp.org.br

PRAIA GRANDE

Rua Jaú, 880, 7º andar, salas 74 e 75 - Boqueirão
CEP: 11701-190 Praia Grande - SP
Telefone: (13) 3513-9277
marcarconsultas.praiagrande@seconci-sp.org.br

RIBEIRÃO PRETO

Av. Independência, 284 - Vila Seixas
CEP: 14020-010 Ribeirão Preto - SP
Telefone: (16) 3106-9459
marcarconsultas.ribeiraopreto@seconci-sp.org.br

RIVIERA DE SÃO LOURENÇO

Av. da Riviera de São Lourenço, s/n
CEP: 11280-000 Bertioga - SP
Telefone: (13) 3513-9277
marcarconsultas.riviera@seconci-sp.org.br

SANTOS

Av. Siqueira Campos, 253 - Macuco
CEP: 11015-301 Santos - SP
Telefone: (13) 3513-9277
marcarconsultas.santos@seconci-sp.org.br

SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

Rua Samuel Antônio Rodrigues, 401 - Jd. Paulista
CEP: 12216-161 São José dos Campos - SP
Telefone: (12) 3212-0011
marcarconsultas.saojose@seconci-sp.org.br

SOROCABA

Rua Saldanha Marinho, 38 - Centro
CEP: 18035-050 Sorocaba - SP
Telefone: (15) 4062-9137
marcarconsultas.sorocaba@seconci-sp.org.br