

# *Sorria!*

***VOCÊ ESTÁ SENDO  
ADMIRADO***

**seconciSP**  
Serviço Social  
da Construção

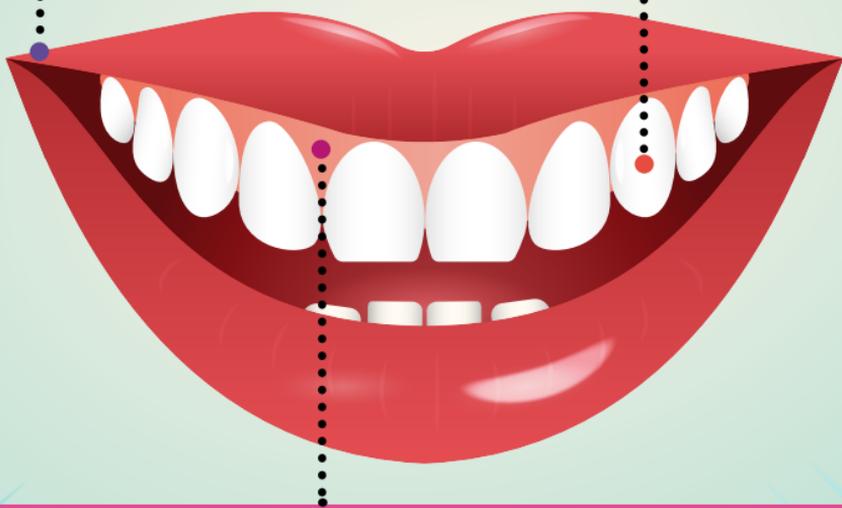
## A BOCA

*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 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*

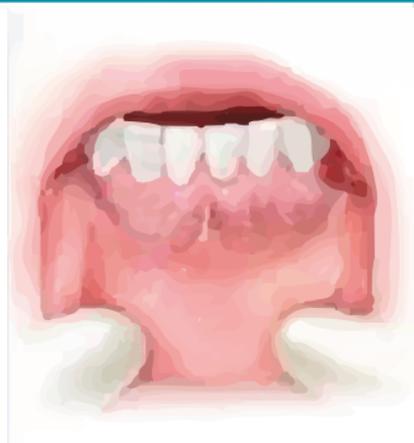
*O diagnóstico precoce é fundamental para a cura. Se houver qualquer alteração de cor e volume na boca, é necessário procurar o cirurgião-dentista.*

# PREVINA O CÂNCER DA BOCA

## FAÇA O AUTOEXAME

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

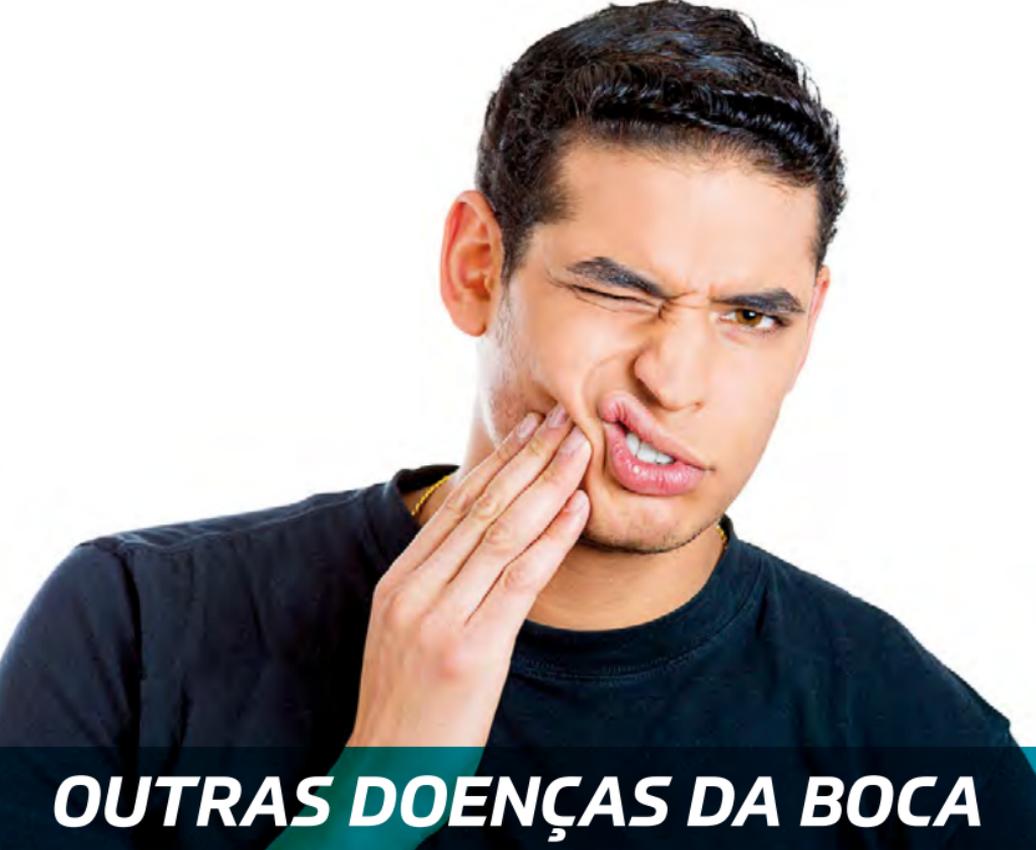
- 1-** Lábios
- 2-** Gengivas
- 3-** Língua (principalmente as bordas)
- 4-** Mucosas internas (bochechas)
- 5-** Palato (céu da boca)
- 6-** Região das amígdalas
- 7-** Região embaixo da língua



### 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 Onze de Agosto, 265 - Centro  
CEP: 13013-101 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) 4042-3261  
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) 3052-1710  
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) 4042-3263  
marcarconsultas.praia grande@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. Marginal, 2717  
Shopping Up Town Riviera - Loja 5  
CEP: 11250-000 Bertioga - SP  
Telefone: (13) 4042-3263  
marcarconsultas.riviera@seconci-sp.org.br

## **SANTOS**

Av. Siqueira Campos, 253 - Macuco  
CEP: 11015-301 Santos - SP  
Telefone: (13) 4042-3263  
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) 3042-2072  
marcarconsultas.saojose@seconci-sp.org.br

## **SOROCABA**

Avenida General Osório 391 - Vila Trujillo  
CEP: 18071-801 Sorocaba - SP  
Telefone: (15) 4062-9137  
marcarconsultas.sorocaba@seconci-sp.org.br