

## Cáries e doenças gengivais

A cárie dentária é uma lesão causada pela ação da placa bacteriana (aglomerado de bactérias firmemente aderido à superfície do dente) que leva à perda da estrutura dentária.

Já a gengivite é uma alteração, também causada pela placa bacteriana, em que a gengiva fica inflamada, inchada, avermelhada e sangra facilmente. Se não for tratada, o quadro pode se agravar, comprometendo o osso que envolve os dentes. Nesse caso, passa a ser chamada de periodontite.

## Como prevenir?

A prevenção envolve uma rotina diária de hábitos saudáveis, que inclui:

- Escovar os dentes 2 vezes ao dia por 2 minutos, principalmente antes de dormir;
- Após escovar os dentes, evitar enxaguar repetidamente a boca;
- Realizar limpeza entre os dentes diariamente, usando fio ou escova interdental;
- Preferir pasta de dente com flúor;
- Diminuir a ingestão de alimentos ricos em açúcares, principalmente entre as refeições;
- Escovar a língua, suavemente, para remoção de resíduos alimentares;
- Fazer visitas regulares ao dentista.

## O que usar para a limpeza dos dentes?



### [ ] Escova Interdental

Indicada quando houver espaço entre os dentes, e em casos de retração gengival. E também na presença de aparelhos ortodônticos, prótese fixa e implante.



### [ ] Escova Unitufo

Indicada quando o espaço entre os dentes for amplo (ausência dentária) e em casos de retração gengival. E também na presença de aparelhos ortodônticos, prótese fixa e implante.



### [ ] Escova e Pasta de dente

Indicadas para higienizar todas as superfícies dentárias. A escova deve ser ter cerdas macias com pontas arredondadas e cabeça pequena. Use-a sempre com pequena quantidade de pasta fluoretada.



### [ ] Fio dental

Indicado quando a gengiva ocupa todo o espaço entre os dentes.



### [ ] Passa fio dental

Ajuda a passagem do fio dental na presença de aparelhos ortodônticos, prótese fixa e implante.

## Câncer bucal

É uma doença maligna que pode ocorrer em qualquer região da boca, principalmente na região lateral posterior da língua e assoalho bucal (região abaixo da língua). Ocorre com mais frequência em fumantes e em pessoas que consomem álcool associado ao hábito de fumar. Aparece no lábio inferior quando o paciente se expõe sem proteção à radiação solar.

Pode surgir como feridas indolores, caroços ou manchas branco-avermelhadas que persistem por mais de três semanas. O paciente geralmente sente dor apenas nos casos mais avançados, sendo a prevenção essencial para o diagnóstico precoce da doença.



## Como prevenir?

- Não fumar;
- Evitar ou reduzir o consumo de bebidas alcoólicas;
- Adotar uma alimentação rica em frutas, verduras e legumes;
- Proteger-se dos raios solares, usando protetor labial e chapéu/boné; e
- Fazer visitas regulares ao cirurgião-dentista.

## Unidades do Saúde Naval com atendimento odontológico:

### ODONTOCLÍNICA CENTRAL DA MARINHA (OCM)

Praça Barão de Ladário, s/nº - Centro  
Tel.: 2104-6600

### HOSPITAL NAVAL MARCÍLIO DIAS (HNMD)

Rua Cesar Zama, nº 185 - Lins de Vasconcelos  
Tel.: 2599-5599

### POLICLÍNICA NAVAL NOSSA SENHORA DA GLÓRIA (PNNSG)

Rua Conde de Bonfim, nº 54 - Tijuca  
Tels.: 2566-1200 - 2566 1235

### POLICLÍNICA NAVAL DE CAMPO GRANDE PNCG

Av. Brasil, nº 44.878 - Campo Grande  
Tel.: 3394-1071

### POLICLÍNICA NAVAL DE NITERÓI (PNN)

Rua Barão de Jaceguai, s/nº - Ponta D'Areia  
Tels.: 2622-5577 2621-6233

### AMBULATÓRIO NAVAL DA PENHA (ANP)

Av. Brasil, nº 10.946 - Penha  
Tels.: 2126-6178- 2126-6176

### SANATÓRIO NAVAL DE NOVA FRIBURGO (SNNF)

Av. Gov. Geremias de Mattos Fontes, s/nº - Centro  
Tel.: (22) 2525-9521

## Outras unidades:

Queremos o bem  
do nosso maior bem:  
*Família Naval*



PROTEGENDO NOSSAS RIQUEZAS,  
CUIDANDO DA NOSSA GENTE.

Modelo de Documento do Saúde Naval  
Reprodução não autorizada

## ODONTOLOGIA

Prevenção e Orientações Gerais



Saúde Naval®



Os cuidados com a boca garantem mais do  
que um sorriso bonito. Garantem saúde.

Mais informações:

➔ [www.saudenaval.mar.mil.br](http://www.saudenaval.mar.mil.br)