

Cuidar dos dentes e gengivas

O cuidado dos dentes e das gengivas é importante porque:

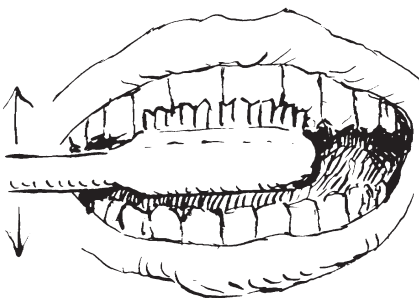
- Dentes fortes e saudáveis são necessários para mastigar e digerir bem os alimentos.
- Dentes estragados e gengivas inflamadas podem causar graves infecções que afectam outras partes do corpo.
- Cavidades nos dentes (cáries) e inflamação da gengiva podem ser evitadas com uma boa higiene oral (limpeza da boca).

Uma gengiva saudável fica firme ao redor dos dentes, para segurar cada dente no seu lugar.

Para manter a saúde oral:

1. **Escovar bem os dentes, todos os dias.** Quando se pensa nos dentes, é preciso pensar também na gengiva. Para serem fortes, os dentes precisam de uma gengiva saudável. E uma gengiva saudável precisa de dentes limpos.

Quando não se escova bem os dentes, a camada de micróbios que existe sobre os dentes (placa bacteriana), prejudica os dentes e a gengiva. Os micróbios e restos de comida ficam muito tempo escondidos nos dentes e é a partir daí que podem começar os problemas.



Escove os dentes de cima para baixo deste modo,

e não só de um lado para o outro.

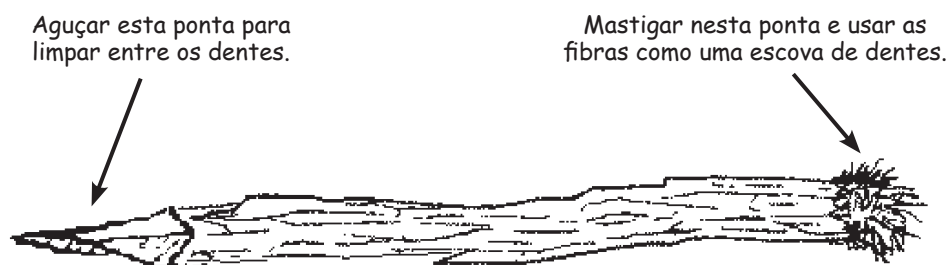
Escovar todas as superfícies da frente para trás. De cima para baixo, nos dentes superiores e de baixo para cima nos dentes inferiores.

Deve-se escovar os dentes imediatamente depois de comer qualquer coisa doce. É melhor escovar os dentes cuidadosamente uma vez por dia, do que escovar mal, muitas vezes por dia.

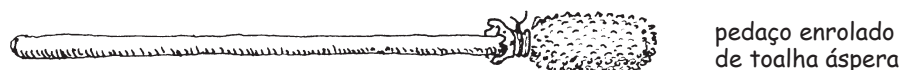
É importante começar a escovar os dentes das crianças, assim que começam a aparecer na boca do bebê. Mais tarde, as crianças devem ser ensinadas a escovar os dentes sozinhas e os pais devem verificar se elas os escovam como deve ser. Para as crianças devem ser usadas escovas de dentes que no pacote têm escrito mole (“SOFT”) e não uma escova dura (“HARD”).

Quando não se tem escova de dentes

Pode-se usar a mulala, *musuaki* ou outras raízes e ramos usados na limpeza dos dentes, deste modo:



Ou enrolar um pedaço de toalha áspera ou pano na ponta dum pauzinho, e usar como uma escova de dentes.



Limpar os dentes do bebê com um pano limpo depois de dar papinha. Isto cria, no bebê, o hábito de limpeza dos dentes. Mais tarde, ele vai aceitar mais facilmente a escova (sempre de tipo mole) ou a mulala.

2. Usar pasta dentífrica contendo flúor. Assim como o cálcio, o flúor é uma substância que deixa os dentes mais duros e mais fortes, e ajuda a prevenir a cárie dentária. Por isso, em muitos países, se adiciona flúor à água corrente, para a prevenção da cárie dentária.

Para fortalecer os dentes das crianças, deve-se colocar uma pequena quantidade de pasta com flúor na ponta da escova e escovar cuidadosamente os dentes. É preciso ensinar a criança a cuspir a pasta e a não a engolir enquanto escova os dentes. O flúor também pode ser encontrado naturalmente nalguns alimentos: por exemplo, peixe, folhas de chá e melão.

3. **Evitar comer doces.** Alimentos que contêm açúcar (rebuçados, refrescos, chá adoçado, cana), misturados com a camada de micróbios que existe sobre os dentes, causam cáries dentárias, ou seja, buracos nos dentes.



Esta menina gosta de doces, mas se exagerar poderá ficar sem dentes.

Se queremos que as crianças tenham dentes saudáveis, é preciso não as deixar habituar a comer doces ou a tomar refrescos.

4. **Não dar biberão com líquidos açucarados às crianças.** Ao chupar no biberão continuamente ou à noite, os dentes do bebé ficam embebidos no líquido doce e isto pode causar cárie. Para evitar as cáries, é melhor não dar biberão. O leite do peito da mãe ajuda os dentes da criança a crescerem e a ficarem fortes.



SIM



NÃO

5. **Manter a boca limpa e saudável.** A boca é composta por dentes, gengivas e outros tecidos (língua, bochechas e palato). As gengivas e os outros tecidos ficam fortes e conseguem combater as infecções quando as pessoas comem frutas frescas e verduras.

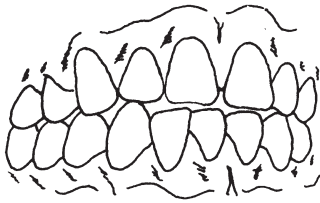
ATENÇÃO: As pessoas com o HIV têm muitas vezes problemas da boca porque estão mais fracas e não resistem bem às infecções. Se não forem logo tratadas, podem começar a ter dificuldade em comer e ficam ainda mais fracas.

Por isso, nestes doentes é muito importante manter a boca limpa e tratar imediatamente todos os problemas:

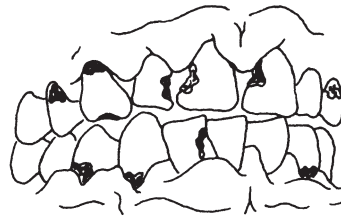
- Aconselhar o doente a bochechar, 2-3 vezes por dia, com água morna salgada (½ colherinha de sal no copo de água).
- Limpar cuidadosamente qualquer ferida ou ponto doloroso com um pano limpo embebido com água morna e sal.

Quando um dente tem cárie

Uma cárie pode ocorrer em qualquer dente. Também pode começar à volta de uma obturação antiga (dente chumbado), se o dente estiver sujo. Quando a cárie é profunda e já está perto do nervo, o dente dói quando a pessoa bebe líquidos quentes (p. ex. chá) ou gelados, ou quando come algo doce, ou ainda quando fica comida presa dentro do buraco (cárie).



Dentes e gengivas saudáveis



Cáries e gengivas inflamadas

Para evitar que o dente doa ou forme um abscesso, deve-se:

1. Escovar bem os dentes, depois de cada refeição, e bochechar com água para tirar a comida que pode ter ficado no buraco.
2. Ir logo a uma unidade sanitária com serviço de estomatologia (medicina das doenças da boca). Quando não se perde tempo a tratar a cárie, os trabalhadores da estomatologia conseguem, geralmente, limpar e chumbar o dente (obturação), de modo a que este dure ainda muitos anos.



Quando uma pessoa tem uma cárie dentária, não deve ficar à espera que o dente fique a doer muito. Logo que possível, deve procurar uma unidade sanitária com serviço de estomatologia, para tratar e "salvar" o dente.

Dor de dentes e abscesso

Uma cárie que não é tratada vai ficando mais profunda até atingir o nervo e pode causar uma infecção chamada abscesso. No fim da raiz, dentro do osso, forma-se pus e quando este aumenta de volume, faz muita pressão. Por isso, um abscesso no dente causa dor intensa e permanente.

Para acalmar a dor:

- ◆ Bochechar com água, com cuidado, na zona da cárie, para retirar todas as partículas de comida.
- ◆ Tomar AAS ou paracetamol para aliviar a dor.
- ◆ Se a infecção for grave (inchaço, pus, gânglios linfáticos inchados e dolorosos), administrar amoxicilina (ver pág. 697).



A dor de dentes aparece quando uma cavidade no dente se infecta.

Um **abscesso** aparece quando a infecção no dente alcança a ponta da raiz e forma uma bolsa de pus.

É necessário tratar imediatamente um abscesso dentário – antes que a infecção se alastre para as outras partes do corpo.

Quando um doente tem um abscesso (inchaço), é preciso tratar primeiro a infecção, antes de tratar o dente. Isto porque a anestesia (eliminação da sensibilidade à dor) não faz efeito se a bochecha estiver inchada por causa da infecção. Neste caso, é muitas vezes necessário extrair o dente porque a infecção e as dores podem voltar a qualquer momento.

Inflamação da gengiva (gengivite, doença periodontal)

As gengivas inflamadas (vermelhas e inchadas), doridas e que sangram facilmente, podem ser causadas por:



1. Não limpar bem, ou com frequência, os dentes e as gengivas.
2. Não comer alimentos nutritivos suficientes (malnutrição).

Se a boca não é limpa, a gengiva pode ficar com pus a toda a volta e, às vezes, os dentes podem cair.

Nas pessoas com o HIV, a infecção da gengiva pode ser mais grave porque o vírus enfraquece o corpo da pessoa e diminui os anticorpos que defendem o organismo, o que resulta numa fraca capacidade de lutar contra as infecções.

Prevenção e tratamento:

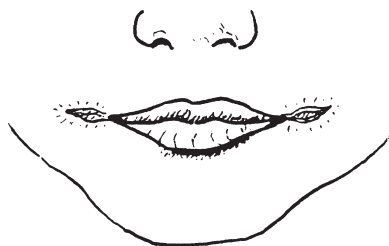
- ◆ Escovar bem os dentes, depois de cada refeição, retirando os restos de comida que ficam entre os dentes. Também ajuda muito, fazer uma limpeza regular da gengiva com um fio forte (fio dental) que se passa entre os dentes. Muitas vezes, nos primeiros dias, isto pode causar sangramento que depois desaparece. Quando for possível, retirar a crosta amarela (tártaro) que se forma entre os dentes e a gengiva, numa unidade sanitária com serviço de estomatologia.
- ◆ Bochechar regularmente com água morna.
- ◆ No caso de uma criança, pode-se limpar a sua gengiva com um algodão embebido numa solução de água oxigenada diluída em 5 partes de água.
- ◆ Administrar amoxicilina oral (ver pág. 697), sempre que: a gengiva entre os dentes tiver feridas e a boca da pessoa tiver um mau hálito; o pescoço da pessoa está doloroso ou duro e tem gânglios aumentados por baixo do maxilar inferior.
- ◆ Comer alimentos ricos em vitaminas que protegem os dentes, por exemplo, vegetais de folha verde escura; e frutas como laranja, limão (ver capítulo 10). Evitar doces e alimentos que se colam aos dentes ou que tenham filamentos que ficam presos entre os dentes.

Se o doente tem úlceras graves ou que não melhoram, ou se o doente não consegue comer, transferir para uma unidade sanitária com mais recursos.

Feridas ou boqueiras nos cantos da boca

Feridas finas nos cantos da boca são muitas vezes sinais de falta de vitaminas.

O mesmo problema pode ocorrer em mulheres durante a gravidez, geralmente quando a sua alimentação não é suficiente para a mãe e para o bebé.



Boqueiras nos cantos da boca que não curam e que, por vezes, sangram podem ser sinal da existência de candidíase na boca. A candidíase oral é a doença mais comum que afecta a boca das pessoas com HIV E SIDA

Tratamento:

- ◆ Lavar as feridas com água quente e sabão.
- ◆ Passar um pouco de vaselina em cima das feridas, 3-4 vezes ao dia.

As pessoas com estas feridas devem comer alimentos ricos em vitaminas e proteínas: legumes verdes, frutas e, sempre que seja possível, leite, carne, peixe e ovos.

Manchas ou pontos brancos na boca

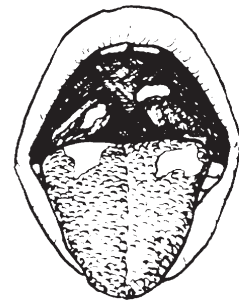
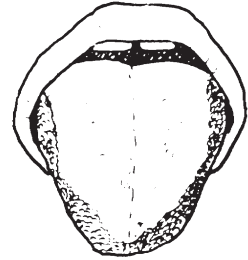
Língua coberta por uma camada branca. Uma ligeira camada de sedimento branco é normal; mas, em muitas doenças, sobretudo quando há febre, essa camada fica mais grossa e incomoda a pessoa.

Lavar a boca com uma mistura de água morna com sal, várias vezes ao dia, pode ajudar.

Pontos brancos pequenos, como grãos de sal, na boca numa criança com febre podem ser os primeiros sinais de sarampo.

Sapinhos (candidíase oral): são pequenas manchas brancas que aparecem na boca e na língua e que muitas vezes se parecem com leite coagulado.

Se há sangramento, quando se limpam as manchas brancas, devem ser sapinhos. Estas manchas são causadas por um fungo chamado *Candida albicans*. O sapinho é comum nos recém-nascidos. É também frequente em pessoas com HIV e SIDA, e em pessoas que estão a utilizar certos antibióticos, principalmente ampicilina ou amoxicilina.



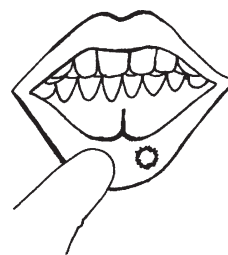
Tratamento:

- ◆ Raspar, suavemente, a língua e a gengiva com um pano limpo ou com uma escova de dentes mole, 3 a 4 vezes ao dia.
- ◆ Enxaguar (lavar) a boca com água e sal e cuspir (não engolir).
- ◆ Aplicar violeta de genciana na boca (ver pág. 706).
- ◆ Nos casos mais graves, aplicar nistatina (ver pág. 706).
- ◆ Comer iogurte pode ajudar.
- ◆ Para instruções sobre a dieta, veja adiante.

Nos doentes com SIDA, se há dor ou dificuldade em engolir, é provável que o fungo já se tenha alastrado para o tracto digestivo (esófago). Deve-se transferir o doente para uma unidade sanitária com mais recursos.

Úlceras na boca (aftas): são pequenos pontos brancos dolorosos que aparecem na parte interior dos lábios e boca, geralmente em adultos.

Podem surgir depois de febre ou em situações de *stress* (preocupação). Também surgem nas pessoas com HIV e SIDA.



Normalmente as úlceras desaparecem dentro de 1 a 3 semanas, especialmente se a boca está limpa. **Nas pessoas com HIV e SIDA, as úlceras podem ser grandes e levar muito mais tempo a desaparecer.**

Tratamento:

- Enxaguar a boca com água e sal e cuspir (não engolir).
- Dar amoxicilina (ver pág. 697), se: a pele em volta da úlcera está muito inchada e dolorosa; se se palpam os gânglios aumentados por baixo do maxilar inferior.

Se o doente tem úlceras graves ou que não melhoram ou se o doente não consegue comer, transferir para uma unidade sanitária com mais recursos.

Dieta para os doentes com sapinho ou úlceras na boca

Os doentes com úlceras na boca ou sapinho muitas vezes têm dor e os seguintes conselhos podem ajudar:

- ◆ Escolha alimentos leves, macios ou húmidos, por exemplo, papas de farinha de milho, mapira ou mexoeira, o puré de batatas, a carne moída, as sopas, ovos mexidos, bananas, cenoura.
- ◆ Evite os alimentos que se colam aos dentes.
- ◆ Evite alimentos duros e muito secos. Mergulhe as bolachas, torradas, roscas e biscoitos no leite, chá, sumo ou sopa para amolecerem.
- ◆ Evite alimentos ácidos tais como laranjas e outros citrinos, tomate, ananás.
- ◆ Evite alimentos com tempero e salgados.
- ◆ Tome bebidas leves tais como leite. A acidez dos sumos de fruta e refrescos pode irritar as feridas e causar dor.

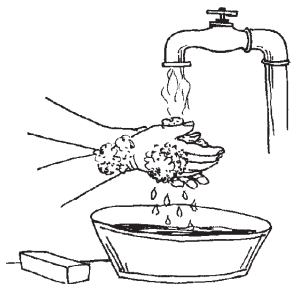
- ◆ Coma a comida à temperatura ambiente.
- ◆ Nos casos muito graves, pode ter de fazer um puré, moer a carne ou liquidificar a sua comida.
- ◆ Usar uma colher ou copo para comer pequenas quantidades de alimentos.
- ◆ Inclinar o tronco para trás quando come, para engolir melhor.
- ◆ A utilização da palhinha pode ajudar a beber os líquidos.
- ◆ Mastigar pequenos pedaços de manga verde ou papaia verde pode ajudar a aliviar a dor e o desconforto.
- ◆ Se for diagnosticada uma candidíase (fungo oral), não deve comer comidas doces tais como açúcar, mel, frutas e bebidas doces.
- ◆ Evitar o álcool.

Pequenas bolhas e úlceras nos lábios (herpes labial)

Após febre ou *stress*, podem surgir pequenas bolhas dolorosas nos lábios (ou nos órgãos genitais) que rebentam e formam uma crosta. São causadas pelo vírus *herpes*. Geralmente, saram depois de 1 ou 2 semanas.



Nas pessoas que têm HIV e SIDA, estas bolhas surgem com mais frequência e duram mais tempo antes de desaparecer.



O líquido contido nas bolhas pode entrar para os olhos e vir a causar cegueira porque pode contaminar os olhos. Por isso, é muito importante lavar sempre as mãos antes e depois de tocar nas bolhas ou nos olhos.

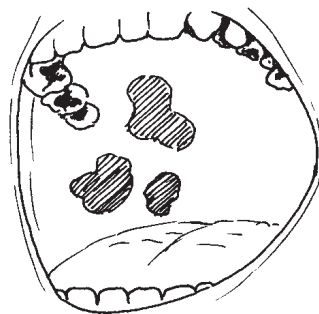
Os medicamentos não fazem efeito sobre esta doença. Apenas existe um medicamento muito caro chamado aciclovir (ver pág. 705). Mas, mesmo este, só é eficaz se for administrado (tomado) na fase inicial da infecção.

Tratamento:

- ◆ Manter a área limpa.
- ◆ Aplicação de pó de talco no lábio pode ajudar a reduzir a dor.
- ◆ Se as bolhas infectam: dar amoxicilina (ver pág. 697).

Manchas de cor violeta ou castanha na boca (sarcoma de kaposi)

Manchas de cor castanha ou violeta podem aparecer na boca dos doentes com SIDA. Podem também aparecer em outras partes do corpo. São devidas a um cancro chamado sarcoma de Kaposi.



É preciso transferir o doente para uma unidade sanitária com mais recursos.

Tumor maligno da boca (cancro)

Uma ferida que nunca cicatriza, ou um inchaço que não cura ou passa, pode ser um cancro. Os lábios e a língua são os dois locais da boca onde o cancro aparece com maior frequência. O cancro pode espalhar-se rapidamente pelo corpo da pessoa. Quando uma ferida ou inchaço não melhora, a pessoa deve ser transferida para uma unidade sanitária com mais recursos, onde seja possível mandar examinar um pedacinho do tecido do tumor (biopsia). Isto para saber se a lesão é, ou não, um cancro e de que tipo.