

entendendo a  
conexão entre

# a boca e o corpo

PROGRAMA  
**mais**  
saúde  
Funcesp



COMO SUA SAÚDE ORAL  
AFETA SUA **SAÚDE GERAL.**

Pense boca, pense saúde!

# sua boca é um espelho do seu corpo

Uma boca saudável e um corpo saudável caminham de mãos dadas. É importante entender a íntima relação entre saúde oral e saúde geral – e o impacto que uma tem sobre a outra – saiba como proteger sua boca e seu corpo em todas as idades.

## **SAÚDE ORAL É MUITO MAIS QUE UM SORRISO AGRADÁVEL**

Um exame de sua boca pode revelar deficiências nutricionais, sinais de outras doenças e hábitos que não são saudáveis, como fumo e uso de bebidas alcoólicas – refletindo sua saúde geral e bem-estar.



## Uma boca saudável

Permite que você fale, sorria, coma, beba e realize outras funções físicas ao longo da vida, além de estimular a interação social e promover a sua autoestima.



## Uma boca não saudável

Pode causar desconforto, dor, doenças e pode levar ao isolamento social e falta de autoestima, bem como faltas à escola e ao trabalho.

# pense boca, pense saúde

## DOENÇAS BUCAIS TEM VÁRIAS FORMAS E APARÊNCIAS, SENDO AS MAIS COMUNS:



Cárie dentária e doença gengival. Se não forem tratadas de forma adequada, elas podem impactar negativamente o resto de seu corpo; por isto a saúde bucal é essencial para a saúde geral e bem-estar em cada fase da vida.



As condições de saúde geral também podem aumentar o risco de problemas na boca. Por exemplo, doenças orais são associadas à diabetes, doença cardíaca, doença respiratória e alguns tipos de câncer; enquanto ter diabetes aumenta o risco de ter doença gengival.



Saúde bucal deficiente pode ser resultado, bem como a causa, de uma saúde geral deficiente. Quando mantemos uma boca saudável, naturalmente garantimos saúde e bem-estar para o nosso corpo.

## MANTER SUA BOCA SAUDÁVEL É CRUCIAL PARA MANTER SUA SAÚDE GERAL E BEM ESTAR

Doenças bucais afetam

**3.9 bilhões**

de pessoas ao redor do mundo.



Condições crônicas matam

**39.5 milhões**

de pessoas todo ano\*

(Câncer: 8,8 milhões, diabetes: 1,6 milhões, doenças cardíacas: 17,7 milhões, doenças respiratórias: 3,9 milhões)\*

# a boca não pode ser isolada do resto do corpo

## CONTROLE DE FATORES COMUNS DE RISCO

A maioria das doenças bucais dividem fatores de risco com outras doenças. Estes fatores são provocados por hábitos e estilo de vida não saudáveis, como uma alimentação com alto teor de açúcar, tabagismo, consumo excessivo de álcool e higiene oral deficiente. É importante reconhecer que você pode prevenir doenças cuidando da sua saúde bucal.



**NUNCA É CEDO DEMAIS OU TARDE DEMAIS PARA COMEÇAR A CUIDAR DE SUA BÓCA. SEU CORPO IRÁ AGRADECER.**

## Alimentação saudável

Consumir muito açúcar de lanches, comida processada e refrigerantes é um fator de risco para doenças bucais (principalmente cárie dentária), bem como diabetes, problemas cardíacos e câncer. O consumo excessivo de açúcar também pode causar séria dependência e promover o ganho de peso.

## Não fume

Usar tabaco de qualquer forma – ativa ou passivamente – não é seguro e contribui para desenvolver doenças na gengiva, cardíaca e respiratória, câncer bucal e outros tipos, sendo a principal causa de morte evitável no mundo.

## Limite o consumo de álcool

Consumir muita bebida alcoólica é o principal fator de risco para mais de 200 doenças, incluindo as bucais. Sozinho ou em combinação com fumo, o uso excessivo de bebidas alcoólicas aumenta o risco de câncer de boca, doença gengival e cárie dentária (devido à acidez e alto teor de açúcar).

## Escove os dentes duas vezes ao dia

Ter uma higiene oral deficiente pode levar à formação de placa bacteriana na boca e deixar dentes e gengivas vulneráveis a doenças bucais e gerais. Infecção de gengiva prolongada pode levar à perda de dentes, e também pode impactar no controle de outras doenças, como diabetes e problemas cardíacos.

# pratique bons cuidados com a boca

➤ SUA BOCA É UM ESPELHO DO SEU CORPO, E REFLETE SUA SAÚDE GERAL E BEM-ESTAR.

Proteja sua boca e o seu corpo desde cedo com hábitos saudáveis:



Tenha uma dieta saudável, pobre em açúcar e rica em frutas e verduras



Evite o uso de tabaco



Evite o consumo excessivo de bebidas alcoólicas

**Adote bons hábitos de higiene oral:**



Escove seus dentes por dois minutos, duas vezes ao dia, usando escova manual ou elétrica e creme dental fluoretado



Não enxaguar a boca logo depois de escovar, cuspir o excesso de creme dental apenas



Bochechar com enxaguatório com flúor ou mascar goma sem açúcar depois das refeições e lanches quando não for possível escovar



Limpar entre os dentes usando fio dental ou outros limpadores interdentais para ter benefícios adicionais



Usar protetor bucal quando envolvido em esportes de contato



Fazer check-ups dentários regulares



## LEMBRE-SE:

Cuidado preventivo é sempre a melhor opção, então procure diagnóstico precoce e tratamento para enfrentar doenças bucais e condições de saúde geral associadas.



**World Oral  
Health Day**

20 March

[www.worldoralhealthday.org](http://www.worldoralhealthday.org)



## Curta nossas redes sociais



### Atendimento on-line

Chat no portal [www.funcesp.com.br](http://www.funcesp.com.br)  
de 2ª a 6ª feira (exceto feriados  
e emendas de feriado) das 8h às 18h

Por e-mail  
[atendimento@funcesp.com.br](mailto:atendimento@funcesp.com.br)



### Disque-Funcesp

0800 012 7173 ou (11) 3065 3000  
de 2ª a 6ª feira das 9h às 18h



**World Oral  
Health Day**  
20 March