

Guia de Saúde Oral



ORTODONTIA





DRA SANDRA ALMEIDA

ORTODONTIA PARA TODOS

A Ortodontia está em constante evolução. São cada vez mais as opções de tratamento que aliam uma técnica mais aprimorada a mais estética e conforto dos Pacientes. E que se adaptam perfeitamente aos seus desejos e expectativas.

Deste modo, hoje em dia não faz sentido ter vergonha ou receio de fazer correção ortodôntica e aperfeiçoar um Sorriso menos estético ou menos funcional. É feito o diagnóstico e o tratamento é planejado ao detalhe desde o primeiro momento, para que possamos garantir o sucesso do mesmo e a satisfação do nosso Paciente.

A melhor forma de ajudar os Pacientes é explicar tudo detalhadamente. Porque só assim podemos garantir uma boa Saúde Oral ao longo do tempo e desmistificar ideias que não correspondam à verdade. E é isso que este Guia de Saúde Oral vem fazer.

Nas próximas páginas, poderá encontrar 17 artigos que explicam de forma resumida as principais questões dos nossos Pacientes. São textos completos, de leitura fácil e devidamente ilustrados. E devem ser do conhecimento de todos os portugueses. Porque a prevenção e a literacia em Saúde podem fazer a diferença. E a Saúde Oral é um direito de todos.

06 | A ORTODONTIA É APENAS ESTÉTICA?

ENTENDA QUAL A IMPORTÂNCIA DOS TRATAMENTOS ORTODÔNTICOS.

06 A ORTODONTIA É APENAS ESTÉTICA?

10 QUANDO DEVE SER FEITA A PRIMEIRA CONSULTA DE ORTODONTIA?

14 COMO É A PRIMEIRA CONSULTA DE ORTODONTIA?

18 COLOCAR APARELHO DENTÁRIO CAUSA DOR?

22 QUE TIPOS DE APARELHOS DENTÁRIOS EXISTEM?

32 O QUE É O APARELHO INVISÍVEL?

36 QUAL É A MELHOR IDADE PARA COLOCAR APARELHO?

42 QUAL É O TEMPO MÉDIO DE TRATAMENTO?

46 O QUE MUDA NO DIA-A-DIA DO PACIENTE?

50 COMO É FEITA A HIGIENE ORAL COM APARELHO?

58 FAZ SENTIDO USAR APARELHO EM DENTES DE LEITE?

62 PORQUE É QUE EXISTEM TANTOS APARELHOS NA ADOLESCÊNCIA?

66 OS APARELHOS TÊM DE TER ELÁSTICOS COLORIDOS?

70 É POSSÍVEL PRATICAR DESPORTO COM APARELHO?

74 OS DENTES DO SISO PODEM AFETAR O APARELHO?

78 PARA QUE SERVE A CONTENÇÃO?

82 QUEM JÁ PERDEU DENTES PODE COLOCAR APARELHO?



ORTODONTIA É APENAS ESTÉTICA?

ENTENDA QUAL A IMPORTÂNCIA DOS TRATAMENTOS ORTODÔNTICOS.

Pensar em aparelhos dentários remete-nos, quase inconscientemente, para a ideia de dentes desalinhados. E como a Ortodontia permite corrigir esses defeitos - melhorando drasticamente a estética do Sorriso -, é fácil que estes tratamentos sejam vistos como um pormenor estético. Mas serão apenas isso?

O uso da Ortodontia permite evitar desordens temporomandibulares.

PORQUE É QUE UTILIZAMOS APARELHO?

O motivo que leva a maioria dos Pacientes a procurarem uma solução ortodôntica é o facto de estarem descontentes com a estética do seu Sorriso. No entanto, a colocação de um aparelho dentário

vai muito além de uma questão estética: é uma questão de Saúde. E o principal problema dos dentes desalinhados está na oclusão, também conhecida como mordida.

O QUE É A OCLUSÃO?

A oclusão é a forma como os dentes das arcadas dentárias superior e inferior se relacionam entre si. Se estiverem desalinhados, os dentes do Paciente não fecham corretamente

e, por isso, a oclusão é afetada. E se não for devidamente corrigida com um tratamento ortodôntico, pode trazer várias consequências negativas.

“
Dentes desalinhados podem causar más oclusões, originando dores de cabeça, de pescoço e de coluna.
 ”



QUAIS SÃO AS CONSEQUÊNCIAS DE UMA MÁ OCLUSÃO?

As más oclusões podem condicionar gravemente o dia-a-dia dos Pacientes. Entre outros problemas, é possível destacar cinco consequências principais:

- Mastigação e deglutição ineficientes;
- Alterações na fala;
- Desordens temporomandibulares;
- Dores de cabeça, de pescoço e de coluna;
- Assimetrias faciais.

OS APARELHOS DENTÁRIOS RESOLVEM O PROBLEMA?

Sim. Ao corrigir dentes desalinhados, os aparelhos dentários permitem não só corrigir a estética do Sorriso, mas também a oclusão. Dessa forma, evitam-se problemas desnecessários e o Paciente volta a ter uma boca saudável, funcional e, claro, com uma dimensão estética superior.

QUANDO DEVE SER FEITA A PRIMEIRA CONSULTA DE ORTODONTIA?

SAIBA QUAL É A IDADE RECOMENDADA PARA AVALIAR DENTES DESALINHADOS.

Quando os mais pequenos começam a apresentar dentes desalinhados, é inevitável pensar na colocação de aparelho dentário. Mas nem sempre é evidente qual é a melhor altura para procurar ajuda profissional. Vejamos o que dizem os Médicos Dentistas.

Os aparelhos podem ser usados em crianças para prevenir assimetrias faciais.

QUAL É A IDADE INDICADA PARA A PRIMEIRA CONSULTA DE ORTODONTIA?

De acordo com a Sociedade Portuguesa de Ortopedia Dento-Facial (SPODF), todas as crianças devem ter a sua primeira consulta de Ortodontia antes dos sete anos de idade. Por outro lado, é recomendável que todas as crianças sejam acompanhadas regularmente por um Médico

Dentista, desde o nascimento do seu primeiro dente de leite. Por isso, é expectável que a primeira consulta de Ortodontia surja naturalmente, por aconselhamento médico no momento mais adequado para cada caso.

QUAL É A IMPORTÂNCIA DA ORTODONTIA PARA CRIANÇAS?

Os cuidados de Ortodontia nas crianças são fundamentais para eliminar maus hábitos. Acompanhando a criança desde pequena, é possível prevenir problemas como o desenvolvimento irregular dos

maxilares ou assimetrias faciais. Além disso, manter dentes perfeitamente alinhados é também muito importante para facilitar a higiene oral.

“Um Médico Odontopediatra é um profissional exclusivamente dedicado à Saúde Oral das crianças até à adolescência.”

 Dra. Sandra Almeida

“
*Todas as crianças
devem ter a
primeira consulta
de Ortodontia antes
dos 7 anos de idade.*”



Desta forma, a limpeza diária torna-se mais eficiente e evita-se o desenvolvimento de cáries ou de outros problemas graves e perfeitamente desnecessários. Para garantir que a oclusão dos mais pequenos é

vigiada atentamente por profissionais, procure um Odontopediatra desde o nascimento do primeiro dente de leite. E marque consultas regularmente, isto é, pelo menos, de 6 em 6 meses.

COMO É A PRIMEIRA CONSULTA DE ORTODONTIA?

SAIBA EM QUE
CONSISTE O DIAGNÓSTICO
INICIAL PARA O USO DE
APARELHO.

Se já pensou em colocar aparelho dentário, é natural que queira saber mais sobre o tratamento. E para conhecê-lo do início ao fim, é necessário começar pela consulta de avaliação inicial. Afinal, que aspectos são analisados? E porque é que são tão importantes?



Antes de colocar aparelho, é necessário realizar moldes para estudar o caso.

O QUE É FEITO NA PRIMEIRA CONSULTA DE ORTODONTIA?

A primeira consulta servirá de ponto de partida para o diagnóstico. Ou seja, é a consulta onde o Médico Dentista recolhe toda a informação

necessária para realizar uma análise completa do estado de Saúde geral e oral de cada Paciente.

QUE ASPETOS SÃO ANALISADOS PELO MÉDICO DENTISTA?

A consulta inicial requer a análise de vários exames radiográficos, tais como a ortopantomografia e a telerradiografia. Dependendo do caso, poderá ser também necessário encaminhar o Paciente para outras especialidades médicas (como a terapia da fala, a otorrinolaringologia ou a fisioterapia). Em certas situa-

ções, poderão ainda ser solicitados exames para avaliar o estado das articulações temporomandibulares (as chamadas "ATM's"). Tendo recolhido toda a informação necessária, são tiradas algumas fotografias, realizados os moldes necessários e o Médico Dentista inicia o estudo pormenorizado do caso.

Sabia que ...

A primeira consulta, que serve de ponto de partida para o diagnóstico, é chamada de anamnese.

“
A primeira consulta requer a análise de exames radiográficos, como a ortopantomografia e a telerradiografia.
”

QUAL É A IMPORTÂNCIA DESTA AVALIAÇÃO?

A anamnese é fundamental para o sucesso dos tratamentos com aparelho dentário. É através desta consulta que o Médico Dentista pode perceber que aspetos estão na origem da má oclusão, se existem antecedentes familiares e ainda se o Paciente apresenta qualquer outro tipo de problemas de Saúde gerais.

Por outro lado, é também nesta consulta que o Médico Dentista procura entender a motivação do Paciente, para recomendar o tipo de aparelho dentário ideal, ou seja, uma opção que conjugue as necessidades específicas de tratamento com as suas expectativas.

COLOCAR APARELHO DENTÁRIO CAUSA DOR?

ENTENDA

O PROCESSO DE ADAPTAÇÃO AO TRATAMENTO ORTODÔNTICO.

Existem dois grandes receios dos Pacientes que pretendem colocar aparelho dentário. O primeiro é a vergonha de realizar este tipo de tratamento, e surge normalmente associado à ideia errada de que um aparelho tem de ter elásticos coloridos ou que não pode ser usado de forma discreta. O segundo é, na verdade, uma dúvida: será que colocar aparelho causa dor ao Paciente? Vejamos.

Comer alimentos moles facilita a mastigação e ajuda na adaptação ao aparelho dentário.

“
*O único aspecto que
 pode custar um pouco
 mais é a adaptação
 na primeira semana
 de tratamento.*



COLOCAR APARELHO DENTÁRIO É DOLOROSO?

Não. Felizmente, a ideia de que colocar aparelho dentário causa dor é apenas um mito. Atualmente, este é um procedimento completamente indolor.

Durante o tratamento, o único aspecto que pode custar um pouco mais ao Paciente é o processo que se segue, de adaptação. Ou seja, é normal que o Paciente possa sentir um pouco de dor na primeira semana de tratamento, por causa da mastigação. Mas, normalmente, o desconforto é apenas esse.

E AINDA FAZ SENTIDO TER VERGONHA?

Antigamente, com opções de tratamento mais reduzidas, era normal que os Pacientes se sentissem um pouco limitados na hora de escolher um aparelho dentário e tivessem alguma vergonha de usar opções menos discretas. Hoje em dia, no entanto, essa preocupação já não faz sentido.

A Medicina Dentária evoluiu bastante nos últimos anos e, neste momento, existem várias soluções ortodônticas distintas. Por isso, é possível adaptar as necessidades de tratamento ao tipo de aparelho

mais desejado pelo Paciente, que poderá escolher a melhor opção em conjunto com o Médico Dentista.

Um bom exemplo desta evolução é o aparelho invisível, cada vez mais conhecido. Mais cómodo e estético, este aparelho pode ser utilizado em quase todos os casos e passa despercebido no dia-a-dia. Por isso, muitas vezes, permite alinhar os dentes do Paciente sem que os seus amigos mais próximos se apercebam do tratamento.

QUE TIPOS DE APARELHOS DENTÁRIOS EXISTEM?

SAIBA MAIS SOBRE AS PRINCIPAIS SOLUÇÕES ORTODÔNTICAS.

Quando precisamos de colocar um aparelho dentário, o senso comum remete-nos imediatamente para o aparelho convencional, com arcos, brackets e elásticos coloridos. Mas essa não é, necessariamente, a melhor ou a única opção disponível.

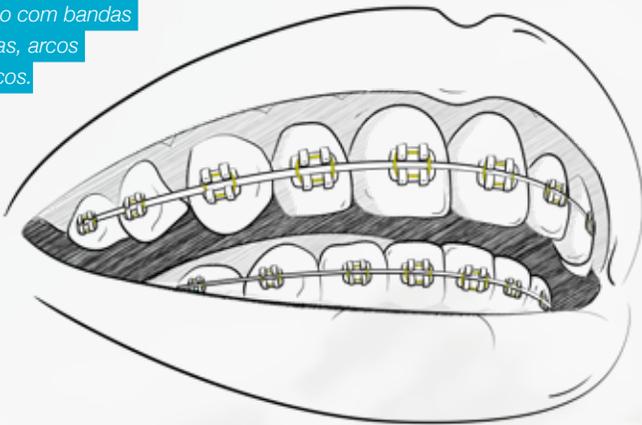
Hoje em dia, existem vários tipos de aparelhos no mercado, que permitem solucionar todos os problemas ortodônticos e, simultaneamente, ir ao encontro das expectativas dos Pacientes. Vejamos os principais tipos de aparelho dentário.

Existem sete tipos principais de aparelho dentário no mercado.

QUAIS SÃO OS PRINCIPAIS TIPOS DE APARELHO?

APARELHO FIXO CONVENCIONAL

Aparelho com bandas metálicas, arcos e elásticos.

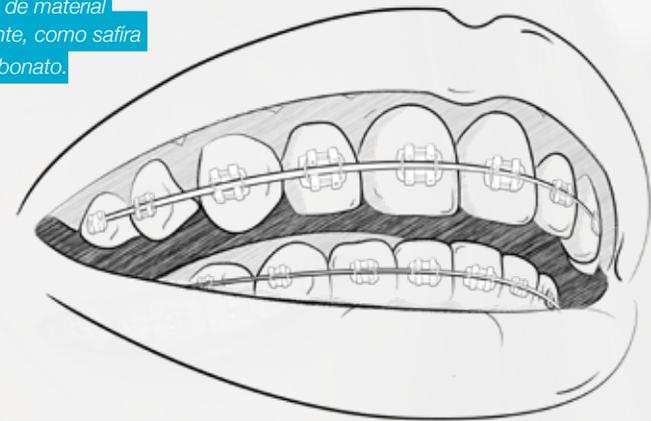


Os aparelhos dentários fixos são o modelo mais conhecido de todos. Recorrendo a bandas metálicas, brackets colados aos dentes, arcos e elásticos, estes aparelhos aplicam forças nos dentes que permitem alterar progressivamente a sua

posição e corrigir desalinhamentos. Este aparelho não é removível, o que faz com que o Paciente não tenha de se preocupar com as horas em que deve retirá-lo ou não. No entanto, exige muita cooperação no que diz respeito à higiene.

APARELHO FIXO ESTÉTICO

Aparelhos de material transparente, como safira ou policarbonato.

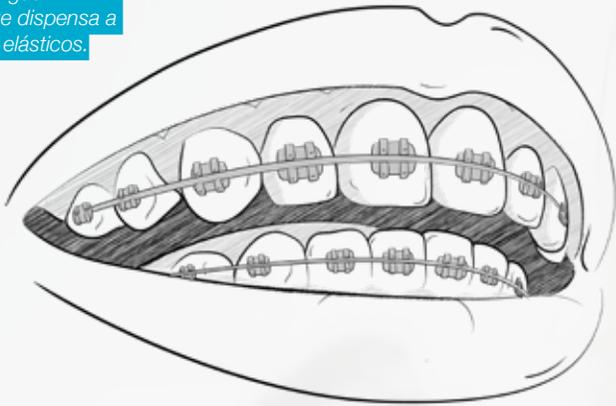


Os aparelhos dentários fixos estéticos são semelhantes ao anterior, cumprem a mesma função, mas são realizados com recurso a materiais transparentes, como a porcelana, a safira ou o policarbonato.

Assim, ainda que requeiram os mesmos cuidados de higiene que a versão tradicional, estes aparelhos têm a vantagem de garantirem um resultado esteticamente superior ao oferecido pelo metal.

APARELHO AUTOLIGADO (DAMON® SYSTEM)

Aparelho de ligas metálicas que dispensa a utilização de elásticos.

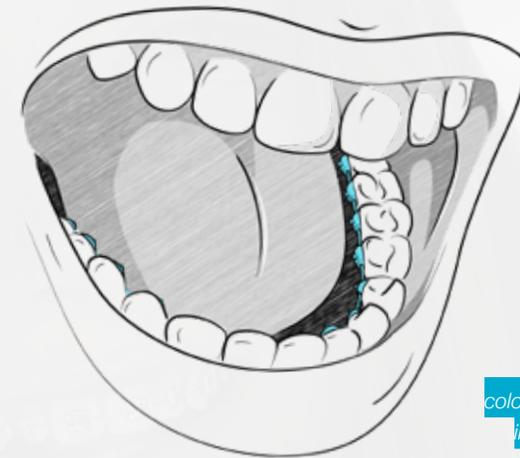


Contrariamente aos aparelhos descritos até agora, o aparelho autoligado tem uma grande vantagem: dispensa a utilização de ligaduras coloridas para prender o arco metálico. Além disso, são usados arcos de alta tecnologia, que provocam forças mais leves.

E, como tal, têm um impacto mais positivo sobre o osso, tecidos e a face. Esta alternativa pode ainda diminuir o tempo de tratamento, bem como a frequência de consultas de controlo.

APARELHO LINGUAL

Aparelho colocado na superfície interior dos dentes.



Habitualmente utilizado em casos mais simples e rápidos, o aparelho lingual é também uma ótima solução para os Pacientes que preferem um tratamento que não seja muito visível. Nesta opção, os brackets são colocados na superfície interior dos dentes, desempenhando a mesma função que o aparelho tradicional, mas de forma praticamente

invisível. É natural que o processo de habituação ao posicionamento dos brackets possa demorar algum tempo. No entanto, esta alternativa pode ser especialmente útil para desportistas, já que ajuda a evitar danos mais graves em caso de colisão.

APARELHO DENTÁRIO INVISÍVEL (INVISALIGN®)

Aparelho composto por um conjunto de alinhadores transparentes removíveis.

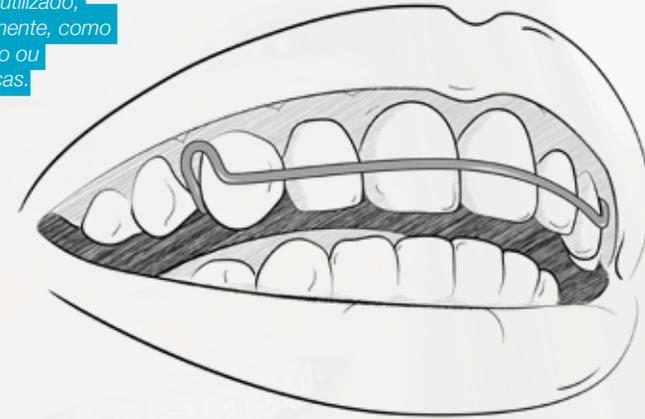


O aparelho invisível é composto por um conjunto de alinhadores transparentes e removíveis que são trocados aproximadamente a cada duas semanas pelo próprio Paciente, seguindo as indicações do Médico Dentista. Por ser produzido à medida de cada Paciente, este tratamento desencadeia o movimento dos dentes trocando periodicamente de alinhador, até atingir o resultado final. Embora a

sua aplicação ainda tenha algumas limitações, hoje em dia, esta alternativa é uma opção válida para a maioria dos tratamentos. E é um tratamento cada vez mais procurado pelos Pacientes, não só por permitir corrigir a posição dos seus dentes de forma discreta, mas também por facilitar muito os cuidados de higiene, comparativamente com os aparelhos mais comuns.

APARELHO REMOVÍVEL

Aparelho utilizado, principalmente, como contenção ou em crianças.

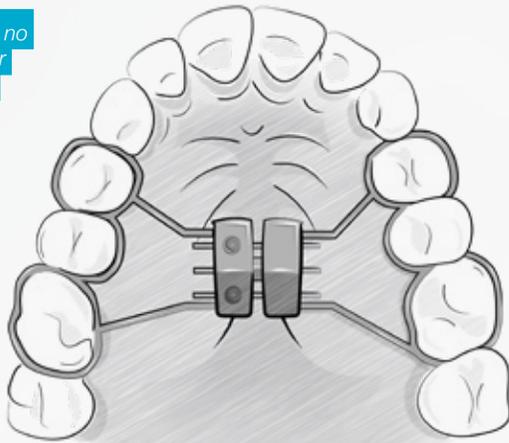


Este tipo de aparelhos pode ser usado em duas situações: no final do tratamento ortodôntico ou em crianças com dentição decídua/mista. No primeiro caso, são usados como contenção. No segundo, para corrigir ou prevenir más oclusões e

hábitos parafuncionais, como, por exemplo, chuchar no dedo. Se o médico dentista intervir precocemente com este tipo de tratamento, pode evitar que as más oclusões piorem.

EXPANSORES PALATINOS

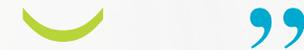
Aparelho aplicado no palato para alargar o maxilar superior.



Este modelo é aplicado no palato (vulgarmente conhecido como “céu da boca”), para alargar o arco do maxilar superior. Apesar de ser um tipo de aparelho desconhecido para

muitas pessoas, o expansor palatino é extremamente importante para corrigir mordidas cruzadas, um problema que deve ser tratado o mais cedo possível.

“
Os aparelhos não têm de ter elásticos coloridos e podem até ser invisíveis.



COM TANTOS APARELHOS DENTÁRIOS, QUAL É O MELHOR?

Não existe um aparelho dentário que possa ser recomendado invariavelmente a todas as pessoas: o tratamento mais indicado para cada Paciente dependerá sempre da sua situação específica.

Se precisa de corrigir o posicionamento dos seus dentes, marque uma consulta de avaliação, esclareça as suas dúvidas e analise as hipóteses disponíveis com o seu Médico Dentista.

O QUE É O APARELHO INVISÍVEL?

ENTENDA MELHOR UMA DAS MAIS RECENTES SOLUÇÕES ORTODÔNTICAS.

Não existe idade limite para o uso de aparelhos, e nunca é tarde para termos dentes alinhados e evitarmos problemas no futuro. Quem não colocou aparelhos no passado por falta de oportunidade, hoje tem todas as condições para fazê-lo. E uma das soluções mais conhecidas junto de adultos é o aparelho invisível. Já ouviu falar desta solução?

O aparelho invisível funciona com alinhadores trocados aproximadamente a cada duas semanas.

O QUE SÃO OS APARELHOS INVISÍVEIS?

Os aparelhos invisíveis consistem num conjunto de alinhadores transparentes, removíveis e especialmente adaptados aos dentes de cada Paciente. Têm a grande vantagem de dispensarem o uso de fios metálicos, elásticos ou bra-

ckets. Através de uma sequência de alinhadores, trocados aproximadamente a cada duas semanas, é possível resolver problemas como dentes desalinhados, sobrepostos ou espaçados.

ESTES APARELHOS SÃO UMA BOA OPÇÃO?

Sim. Os alinhadores invisíveis ainda são recentes, mas podem ser bastante úteis para quem quer corrigir a posição dos dentes de forma discreta, por vergonha ou por motivos profissionais. Este é um aparelho bastante estético, fácil de usar e cómodo.

OS COLEGAS DE TRABALHO NOTAM QUE SE ESTÁ A USAR APARELHO?

Não. O aparelho invisível é mesmo muito discreto. E com a evolução da Ortodontia, a tendência prevê que os aparelhos sejam cada vez menos visíveis.

“O aparelho invisível, por ser removível, deve ser retirado para a mastigação.”

 Dra. Sandra Almeida

PODEM SER USADOS EM QUALQUER SITUAÇÃO?

Pode-se dizer que os aparelhos invisíveis podem ser usados em quase todos os casos, mas ainda têm algumas restrições. Antes de optar por este tipo de tratamento, é necessário analisar muito bem a situação do Paciente para perceber se o caso é elegível para os alinhadores invisíveis ou não.

“

O aparelho invisível pode ser usado em quase todos os casos de Ortodontia.



”

E SE NÃO FOR POSSÍVEL USAR ESSE APARELHO?

A Ortodontia está sempre a evoluir e existem cada vez mais opções. O aparelho fixo estético, com brackets em cerâmica, por exemplo, também pode ser uma solução. Por isso, hoje em dia, não faz mesmo sentido ter vergonha de usar aparelho.

Se conhece alguém que gostaria de utilizar aparelho na idade adulta e continua indeciso, aproveite para partilhar estes conselhos. Lembre-se: hoje, uma primeira consulta de Ortodontia permite avaliar a situação de cada Paciente e, sobretudo, escolher uma opção que vá ao encontro das suas expectativas, de forma cada vez mais estética e eficiente.

QUAL É A MELHOR IDADE PARA COLOCAR APARELHO?

ENTENDA A RELAÇÃO ENTRE A IDADE E A ORTODONTIA.

A necessidade de colocar aparelho dentário pode surgir quando menos esperamos. E quando nos deparamos com dentes desalinhados, existe uma dúvida partilhada por quase todos os Pacientes: será que faz sentido usar aparelho na minha idade?

O aparelho dentário pode ser usado a partir dos cinco ou seis anos de idade.

EXISTE IDADE MÁXIMA OU MÍNIMA PARA USAR APARELHO?

A resposta é simples: existe idade mínima, mas não existe idade máxima para colocar um aparelho ortodôntico. A idade mínima está relacionada com a utilização de aparelhos numa fase intercetiva ou preventiva, que pode acontecer a

partir dos 5 ou 6 anos de idade. Mas não existe qualquer limite de idade para o uso de aparelho dentário. Por isso, dependendo do estado do Paciente, praticamente todas as idades são indicadas para corrigir o posicionamento dos dentes.

FAZ SENTIDO USAR APARELHO DENTÁRIO A PARTIR DOS 65 ANOS, POR EXEMPLO?

Sim. Usar aparelho na idade mais adulta faz tanto sentido como em qualquer outra idade. Desde que estejam reunidas as condições ideais para o tratamento, é perfeitamente

possível fazê-lo. Seja para corrigir pequenos detalhes, para melhorar a autoestima dos Pacientes ou até para facilitar o processo de reabilitação com próteses ou implantes.

QUE FATORES DEVEMOS TER EM CONTA NESTA IDADE?

A partir dos 65 anos, é necessário avaliar o estado da Saúde periodontal do Paciente. Ou seja, o estado das gengivas e do osso. Se estas componentes estiverem comprometidas, não é possível realizar um tratamento ortodôntico.

Além disso, é também necessário controlar os problemas de Saúde gerais, como, por exemplo, casos de osteoporose ou situações de Pacientes que tenham sido submetidos a tratamentos de quimioterapia, radioterapia, ou que apresentem problemas do foro mental.

NESTA IDADE, O TRATAMENTO É MAIS DEMORADO?

Não necessariamente. Normalmente, um Paciente com mais de 65 anos já vem com menos peças dentárias. E além disso, o seu osso, que vai regredindo com a idade, é mais esponjoso. Daí que seja necessário analisar a Saúde periodontal antes de começar o tratamento. Mas, normalmente, este até acaba por ser um tratamento menos demorado do que nas restantes faixas etárias, porque não há muito por fazer, comparativamente com um Paciente que tem a dentição completa.

“
Não existe limite de idade para a utilização de aparelho.



”

COMO SEI SE DEVO USAR APARELHO?

Se acha que deveria colocar aparelho dentário, informe-se junto do seu Médico Dentista. Não tenha problemas em procurar ajuda. Visite a sua Clínica, realize um diagnóstico completo da sua Saúde Oral e, caso essa necessidade se verifique, escolha o tratamento ideal para si.

QUAL É O TEMPO MÉDIO DE TRATAMENTO?

ENTENDA QUE FATORES PODEM
INFLUENCIAR A CORREÇÃO
ORTODÔNTICA.

Um dos aspetos que mais preocupa os Pacientes que desejam colocar aparelho dentário é a duração do tratamento. Queremos sempre resolver os desalinhamentos da forma mais rápida possível, para que tudo possa voltar ao normal. Mas, afinal, existirá um tempo médio de tratamento?

A higiene oral do Paciente contribui
para a rapidez do tratamento.

QUAL É A DURAÇÃO MÉDIA DE TRATAMENTO?

Um tratamento com aparelhos dentários tanto pode durar apenas oito meses, como levar dois ou três anos. Por isso, não é possível indicar um tempo médio de tratamento. O que é possível fazer é uma estimativa inicial, com base no diagnóstico completo de cada caso

No entanto, a duração real do tratamento vai sempre depender de inúmeros fatores, não só característicos do próprio caso clínico, como também da motivação e da cooperação do Paciente.

COMO É QUE O PACIENTE PODE COOPERAR?

O Paciente tem um papel muito importante no sucesso e na duração do tratamento. E, por isso, deverá seguir atentamente as recomendações do seu Médico Dentista.

O ponto mais importante é a necessidade de efetuar uma higiene oral diária com todos os instrumentos indicados pelo Médico Dentista ou Higienista Oral, pois só assim poderá garantir uma limpeza completa da sua boca e evitar a acumulação de resíduos. Além disso, se usar um aparelho com elásticos

“ *Um tratamento com aparelho tanto pode durar oito meses, como dois ou três anos.* ”

intermaxilares, deverá também ter uma atenção especial para seguir os conselhos dos profissionais com atenção, para evitar atrasos desnecessários no tratamento. Por isso, se utilizar um aparelho dentário,

não se esqueça: a sua colaboração é fundamental para o sucesso do tratamento. Siga as recomendações médicas, esclareça todas as suas dúvidas em Clínica e ajude a construir o seu Sorriso.

☺ Sabia que ...

Fazer tratamentos ortodônticos relativamente cedo também ajuda a que a qualidade das gengivas e do osso seja preservada.

O QUE MUDA NO DIA-A-DIA DOS PACIENTES?

VEJA AS PRINCIPAIS ALTERAÇÕES NA ROTINA DE QUEM USA APARELHO DENTÁRIO.

Talvez seja uma das perguntas mais comuns quando se pensa em colocar aparelho dentário. De que forma é que o tratamento ortodôntico pode influenciar a nossa vida no dia-a-dia? Saiba a resposta dos Médicos Dentistas.

Com aparelho dentário, os Pacientes devem evitar alimentos com alto teor de açúcar.

O QUE MUDA NO DIA-A-DIA COM APARELHO DENTÁRIO?

Existem três grandes aspetos que podem sofrer alterações e que devemos ter em conta, quando optamos por realizar um tratamento ortodôntico.

- **Uma higiene oral redobrada**

É a principal alteração. Com o uso de aparelhos dentários, surgem também alguns cuidados acrescidos no que à higiene oral diz respeito, isto é, passa a exigir uma atenção redobrada. E para garantir que o tratamento corre como desejado, os Pacientes devem seguir atentamente as indicações dos Médicos Dentistas, todos os dias.

- **Cuidado com alguns alimentos**

Talvez seja a segunda grande alteração que surge quando realizamos este tipo de tratamento. Usando aparelho, o Paciente tem de ter cuidado com alimentos que sejam de consistência mais rígida, por exemplo. Além disso, alimentos com altos teores de açúcar também devem ser evitados, para evitar a formação de cáries.

- **Praticar desporto em segurança**

É um detalhe, mas não deixa de ser importante referir. Em certos tipos de desportos, dependendo do aparelho utilizado pelo Paciente, poderá ser necessário usar protetores bucais. Basta informar o Médico Dentista, para que o procedimento seja explicado com todo o detalhe. E assim, evitam-se danos desnecessários nas mucosas do Paciente, em caso de colisão com outro atleta.

“ *A higiene oral, a alimentação e a prática de desporto podem sofrer ligeiras alterações.* ”



”

INFORME-SE JUNTO DO SEU MÉDICO DENTISTA

Estas são as principais alterações no dia-a-dia dos Pacientes que usam aparelho dentário. Para saber mais informações sobre o seu caso em específico, o ideal é consultar o seu Médico Dentista.

E não se esqueça: hoje em dia, usar aparelho dentário é mais fácil do que se pensa. E existem várias opções que garantem tratamentos perfeitamente adaptados às expectativas e às necessidades de cada Paciente.

COMO É FEITA A HIGIENE ORAL COM APARELHO?

VEJA AS RECOMENDAÇÕES DOS MÉDICOS DENTISTAS, PASSO A PASSO.

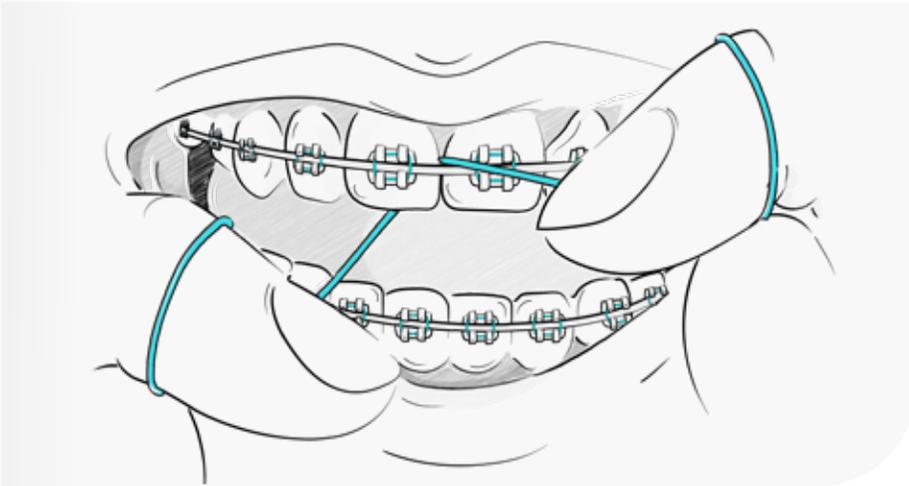
Uma boa limpeza dos dentes é o primeiro passo para prevenir doenças e manter uma Saúde Oral adequada. Mas com aparelhos dentários, o processo torna-se um pouco diferente. Afinal, como é feita a higiene oral durante os tratamentos ortodônticos?

O aparelho convencional deve ser higienizado em três etapas principais.

A HIGIENE ORAL, PASSO A PASSO

A higiene oral com os aparelhos dentários mais comuns – os aparelhos fixos convencionais – obedece a três passos principais. Vejamos a explicação detalhada, por ordem.

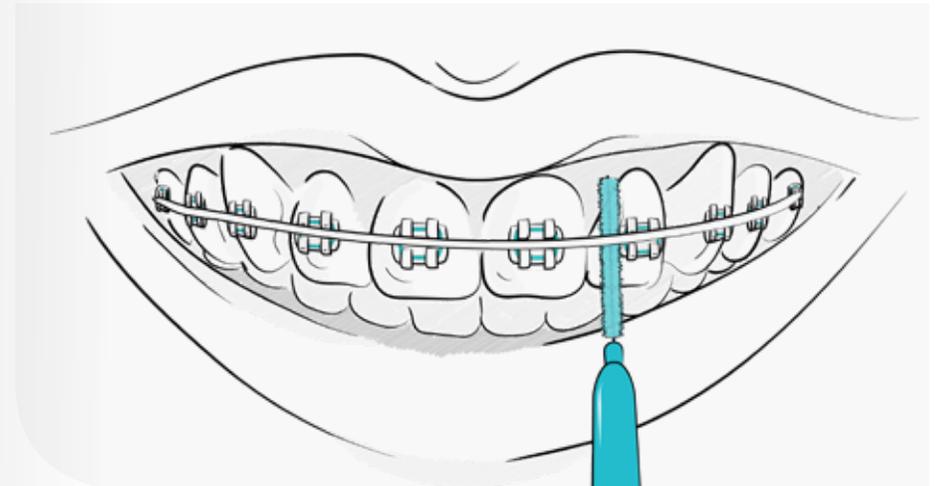
1º PASSO - FIO DENTÁRIO



A primeira etapa consiste em passar o fio dentário nos dentes. No entanto, devido à presença de arames, este procedimento não pode ser feito da forma habitual. Para conseguir utilizar o fio de

forma eficaz e ao longo de todo o dente até ao sulco entre o dente e a gengiva, é necessário passar o fio entre o arco e o dente, antes de começar a limpeza.

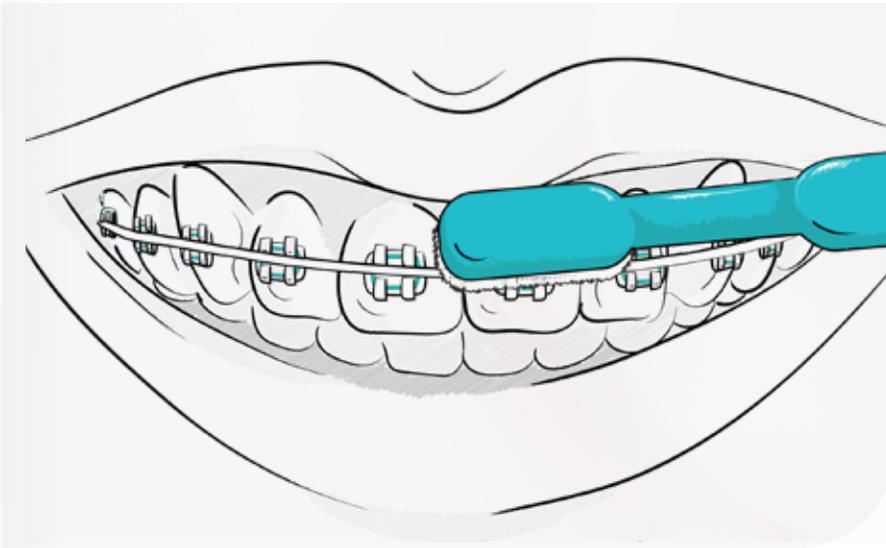
2º PASSO - ESCOVILHÃO



De seguida, é utilizado o escovilhão, no espaço entre cada bracket, com o intuito de higienizar os arcos do aparelho dentário e a superfície lateral de cada uma dessas peças.

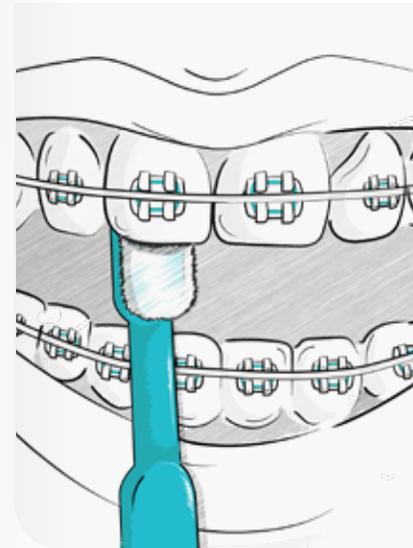
Uma vez que existem diferentes escovilhões no mercado, deverá aconselhar-se junto do seu Médico Dentista sobre o tipo mais indicado para si.

3ºPASSO - ESCOVA DE DENTES

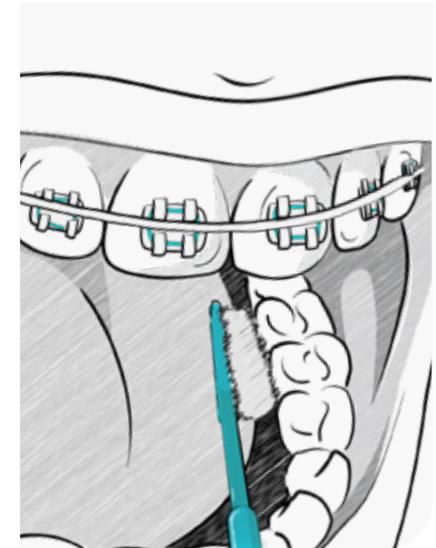


Na terceira e última fase, entra em ação a escova de dentes. Aqui, pode ser útil dividir a superfície visível dos dentes em 3 zonas distintas: a parte em cima do bracket, a área do bracket e a zona de baixo.

Com esta divisão em mente, procedemos à limpeza das três zonas sequencialmente, começando pela zona mais perto da gengiva. Através de movimentos suaves, circulares e com a escova inclinada a cerca de



45 graus, repete-se o procedimento ao longo de toda a arcada. De seguida, lavam-se também a zona interior de cada dente, a superfície de mastigação e a língua, da mesma forma que fazemos quando não



usamos aparelho. Para facilitar este procedimento, existem no mercado várias escovas especiais para tratamentos ortodônticos.

| ESTE PROCEDIMENTO APLICA-SE A TODOS?

Estas são as etapas recomendadas para proceder à limpeza dos seus dentes com um aparelho dentário fixo convencional. Por isso, é natural que as recomendações para a higiene oral possam variar um pouco consoante o tipo de aparelho escolhido pelo Paciente.

Para conhecer as especificidades de cada tipo de aparelho, aconselhe-se junto do seu Médico Dentista. Faça uma higiene oral correta, visite a sua Clínica regularmente e corrija o posicionamento dos dentes com toda a facilidade.

“Com um aparelho invisível, é possível lavar os dentes e usar o fio dentário de forma completamente normal.”

☺ Dra. Sandra Almeida

“ *Existem escovas elétricas e fios dentários próprios para quem usa aparelho dentário.* ”



FAZ SENTIDO USAR APARELHO EM DENTES DE LEITE?

PERCEBA A IMPORTÂNCIA DA ORTODONTIA NA DENTIÇÃO DECÍDUA.

Usar aparelho em dentes de leite é um tema que gera muitas dúvidas. Se os dentes de leite vão ser substituídos pelos permanentes, por que motivo pode ser necessário realizar uma correção ortodôntica nesta fase? Vejamos.

Usar aparelho em dentes de leite pode evitar que a dentição definitiva fique comprometida.

É POSSÍVEL USAR APARELHOS DENTÁRIOS EM DENTES DE LEITE?

Sim, é possível. Os aparelhos dentários podem ser utilizados a partir dos cinco ou seis anos de idade e até mesmo em dentes de leite, para prevenir problemas no futuro.

Atualmente, existem vários tipos de aparelhos ortodônticos, que são usados de acordo com cada caso a tratar. Os aparelhos expansores maxilares e removíveis intercetivos, por exemplo, são frequentemente usados na dentição de leite. Os aparelhos ortodônticos fixos, mais comuns, costumam ser utilizados

já depois da erupção dos dentes definitivos. No entanto, em certas situações, também podem ser colocados em dentes de leite, para evitar que a dentição definitiva seja comprometida.

“

Os aparelhos dentários podem ser utilizados a partir dos cinco ou seis anos de idade para prevenir problemas no futuro.

”

DEPOIS DE USAR APARELHO EM DENTES DE LEITE, PODE SER NECESSÁRIO VOLTAR A USAR?

Pode. Quando se utilizam aparelhos em dentes de leite, sejam de que tipo forem, este é, por norma, um tratamento preventivo. E, por isso, normalmente, é necessário dar continuidade ao trabalho depois dos dentes definitivos nascerem. Para acompanhar atentamente a dentição das crianças, visite regularmente o Médico Dentista.

Dessa forma, poderá garantir que os mais pequenos têm a sua primeira consulta de Ortodontia antes dos sete anos de idade e assegurar-se de que as suas necessidades são avaliadas com a ajuda de profissionais competentes em tempo útil, evitando problemas desnecessários no futuro.

PORQUE É QUE EXISTEM TANTOS APARELHOS NA ADOLESCÊNCIA?

DESCUBRA O QUE TORNA OS TRATAMENTOS ORTODÔNTICOS TÃO COMUNS NOS JOVENS.

A adolescência é o período onde mais Pacientes optam por realizar tratamentos ortodônticos. Talvez por isso se associe o uso de aparelhos dentários a idades mais jovens. Mas existem dois grandes motivos para isso.

O tratamento pode ser facilitado quando os ossos ainda estão em maturação.

PORQUE É QUE O USO DE APARELHOS É TÃO COMUM EM JOVENS?

Em primeiro lugar, existem muitos aparelhos na adolescência porque realmente os jovens gostam e, de uma forma geral, sentem-se motivados para corrigir os seus dentes nesta idade. Mas não só. Por outro lado, os aparelhos dentários também são muito comuns em adolescentes porque corrigir

os dentes nesta altura, assim como nas crianças, é extremamente importante. Quanto mais cedo se colocar um aparelho ortodôntico, mais eficiente será o tratamento, porque os ossos ainda estão em maturação. E, por isso, é mais fácil conseguir um bom resultado.

PODEMOS USAR APARELHO NOUTRAS IDADES?

Claro que sim. Apesar de ser muito comum na adolescência, isso não significa que não se possa colocar aparelho noutras idades ou que seja menos viável fazê-lo. O aparelho dentário pode ser colocado a partir dos 5 ou 6 anos, mas não existe limite de idade para realizar

correções ortodônticas. Por isso, existem várias situações em que o uso de aparelhos dentários está recomendado. E, analisando cada caso, um Médico Dentista Ortodontista poderá avaliar a necessidade de avançar com um tratamento desta linha.

“
Quanto mais cedo se colocar um aparelho ortodôntico, mais eficiente será o tratamento.
”

OS APARELHOS TÊM DE TER ELÁSTICOS COLORIDOS?

SAIBA A RESPOSTA A UMA
DAS PERGUNTAS QUE
GERA MAIS DÚVIDAS.

Quando falamos de aparelhos dentários, é quase inevitável pensar nos tão conhecidos elásticos. Por fazerem parte do tipo de aparelho mais comum, estes elementos tornaram-se numa das características mais frequentemente associadas ao uso de aparelhos ortodônticos. Mas, afinal, serão realmente necessários? E a sua cor terá algum significado?



Os elásticos são usados para
segurar o arco ao bracket.

“*A cor dos elásticos é apenas uma questão estética, para agradar ao Paciente.*”



OS APARELHOS TÊM DE TER ELÁSTICOS COLORIDOS?

Não, não têm. Existem outras soluções no mercado. A nível de aparelhos fixos, existem dois tipos principais: o aparelho mais convencional e o sistema autoligado. O primeiro tipo pode ter ligaduras mais coloridas ou mais discretas. Já o segundo, como o próprio nome

indica, é autoligado. Ou seja, já tem uma pequena janelinha que segura o arco no bracket, dispensando o uso de elásticos. E, normalmente, pode ser usado em todos os casos em que o aparelho mais tradicional é recomendado.

A COR DOS ELÁSTICOS SIGNIFICA ALGUMA COISA?

Não. Os elásticos são obrigatórios em certos tipos de aparelhos, porque é essa borracha que vai segurar o arco ao bracket. No entanto, a cor dessas ligaduras é apenas uma questão estética, para agradar ao Paciente. E pode ser escolhida à sua vontade. Hoje em dia, a Ortodontia tem solução para todos os Pacientes. Aliás, dependendo do caso, os adolescentes mais envergo-

nhados poderão até usar aparelhos fixos estéticos, com brackets em cerâmica, ou recorrer ao chamado aparelho invisível.

Por isso, não faz sentido ter vergonha de usar aparelho. Informe-se junto do seu Médico Dentista, escolha a melhor opção para si e Sorria para a Vida.

É POSSÍVEL PRATICAR DESPORTO COM APARELHO?

DESCUBRA COMO PODE EVITAR DANOS DURANTE A ATIVIDADE FÍSICA.

É uma dúvida muito comum junto dos Pacientes que praticam desporto. Quando necessitam de realizar tratamentos ortodônticos, surge quase sempre a mesma pergunta: podemos continuar a praticar atividade física?



Existem proteções personalizadas à medida de cada Paciente.

PODEMOS FAZER DESPORTO COM APARELHO?

Claro que sim: é perfeitamente possível usar aparelho e praticar desporto. Dependendo da atividade escolhida pelo Paciente, poderá

ser necessário utilizar protetores bucais. Mas é perfeitamente possível fazê-lo.

O QUE SÃO PROTETORES BUCAIS?

Como o próprio nome indica, os protetores bucais são aparelhos utilizados em Pacientes que participam em atividades físicas que possam envolver quedas ou contacto físico.

Normalmente, estes protetores são colocados tanto nas arcadas superior, como inferior. E são produzidos à medida de cada Paciente.

Sabia que ...

Os protectores bucais são muito utilizados em desportos como o futebol, o rugby e o ciclismo?

“
Dependendo do desporto, o Paciente pode ter de usar um protetor bucal.
”



PARA QUE SERVEM OS PROTETORES BUCAIS?

O uso deste tipo de instrumentos é recomendado por uma razão muito simples: com aparelhos dentários, os Pacientes estão mais suscetíveis a ferir a mucosa oral em caso de impacto. Por isso, é essencial usar protetores que evitem ferimentos desnecessários na mucosa oral.

Se pratica desporto e deseja colocar aparelho dentário, não se preocupe. Informe o seu Médico Dentista, use as proteções adequadas e corrija o posicionamento dos seus dentes sem qualquer tipo de problema.

OS DENTES DO SISO PODEM AFETAR O APARELHO?

SAIBA O QUE DIZEM OS PROFISSIONAIS SOBRE OS TERCEIROS MOLARES E A ORTODONTIA.

Os terceiros molares, também chamados de dentes do siso, são um dos temas que mais dúvidas suscita em várias áreas da Medicina Dentária. E a Ortodontia não é exceção. Será necessário retirar os dentes do siso antes de colocar aparelho? Poderão estes dentes estragar o alinhamento dos restantes? Vejamos.

A alegada pressão causada pelos dentes do siso ainda divide a comunidade científica.

“

Em muitos casos, é aconselhada a remoção dos dentes do siso.



”

É NECESSÁRIO RETIRAR OS SISOS PARA USAR APARELHO?

Depende do caso. Muitas vezes, a remoção dos dentes do siso é aconselhada pelos Médicos Dentistas, até porque são dentes que acabam por prejudicar a higiene

oral dos Pacientes, podendo originar inflamações da gengiva e levar à formação de cáries. Mas depende sempre da análise de cada situação.

OS SISOS PODEM DESALINHAR OS DENTES?

São muitos os Pacientes que relatam que sentem pressão nos restantes dentes quando os dentes do siso começam a surgir em boca. No entanto, esta é uma das poucas questões que ainda dividem os médicos dentistas. Há quem defenda que os dentes do siso não têm força para empurrar os restantes, e há quem diga que sim. O que é certo é que este é também um dos motivos pelos quais é essencial o uso

de contenções. Seja por causa dos dentes do siso ou por outro motivo, se não usar contenções dentárias, os dentes podem realmente voltar a mover-se depois do tratamento. Por isso, depois de usar um aparelho ortodôntico, recomenda-se o uso de contenções durante a vida toda – uma recomendação essencial para evitar novos tratamentos ortodônticos no futuro.

PARA QUE SERVE A CONTENÇÃO?

ENTENDA A IMPORTÂNCIA DOS CUIDADOS APÓS OS TRATAMENTOS ORTODÔNTICOS.

Se já pesquisou informação sobre aparelhos, é normal que já tenha ouvido falar das chamadas contenções. Estes aparelhos são normalmente utilizados para manter os resultados obtidos no final do tratamento. Mas serão realmente necessários?



A contenção ajuda a manter os dentes alinhados após o tratamento.

A CONTENÇÃO É REALMENTE IMPORTANTE?

Sim, a contenção é mesmo muito importante. Existem vários casos de Pacientes que utilizam aparelho, não colocam contenções no final e, depois, ficam com os dentes

desalinhados outra vez. Ou seja, passado algum tempo, necessitam de colocar aparelho novamente. O uso de contenções resolve esse problema.

MAS A CONTENÇÃO MANTÉM OS DENTES DIREITOS?

Sim, é exatamente isso. No final do tratamento, os dentes ficam alinhados e o Paciente coloca uma

contenção feita à medida dos seus dentes, que ajuda a mantê-los direitos.

Sabia que ...

Usar contenção evita que a erupção dos dentes do siso desalinhem os dentes que já estavam alinhados?

“

A contenção deve ser usada após o tratamento, e durante toda a Vida.

”

DURANTE QUANTO TEMPO DEVEMOS USAR A CONTENÇÃO?

Existem vários Pacientes que optam por retirar as contenções ao fim de algum tempo. No entanto, os Médicos Dentistas recomendam que as contenções sejam utilizadas para sempre e que os Pacientes não deixem de utilizá-las. Por isso, se utilizar aparelho dentário, não se esqueça: as contenções são um

aliado importante para manter os resultados pretendidos e evitar problemas desnecessários no futuro. Siga as recomendações do seu Médico Dentista e mantenha um Sorriso saudável, funcional e esteticamente apelativo durante toda a Vida.

QUEM JÁ PERDEU DENTES PODE COLOCAR APARELHO?

CONHEÇA A RELAÇÃO ENTRE A SUBSTITUIÇÃO DENTÁRIA E A ORTODONTIA.

Para muitos Pacientes, os aparelhos estão associados a tratamentos com todos os dentes em boca. Mas será que a Ortodontia só pode ser usada na presença de todas as peças dentárias? Vejamos o que dizem os Médicos Dentistas.



*Pode ser necessário usar aparelho
para reabilitar dentes perdidos.*

“
*O implante não é impeditivo
 para o uso da Ortodontia.*
 ”

QUEM TEM FALTA DE DENTES PODE COLOCAR APARELHO?

Depende dos casos, mas sim. Aliás, é por isso que os aparelhos podem ser aplicados antes de se reabilitar a boca de um Paciente com solu-

ções fixas ou removíveis. Seja para corrigir a mordida ou para abrir espaço, normalmente, é perfeitamente possível fazê-lo.

E QUEM JÁ FEZ IMPLANTES? AINDA PODE USAR APARELHO?

Habitualmente, sim. O implante não é impeditivo para o uso da Ortodontia. Um implante é um dente fixo e, por isso, o tratamento tem de ser muito bem planeado para que esse dente não se mexa. Se o Paciente já tiver muitos implantes em boca, por exemplo, pode ser mais complicado ou pouco recomendado fazê-lo. Mas não é por isso que não é possível. Se precisa de realizar um tratamento ortodôntico, não

se esqueça: não existe idade limite para colocar aparelhos, nem para Sorrirmos para a Vida. Independentemente de ter todos os dentes em boca ou não, ou de já ter colocado implantes dentários no passado, normalmente, é possível colocar aparelho dentário.

Informe-se junto do seu Médico Dentista e garanta o Sorriso com que sempre sonhou.

Sabia que ...

Quando o Paciente não tem todos os dentes em boca, o tratamento ortodôntico até pode ser mais rápido do que o normal.

UM GRUPO QUE SORRI PARA A VIDA

OralMED SAÚDE

Quando pensar em Saúde Oral, pense nos 800 colaboradores que fazem parte do Grupo OralMED SAÚDE. Com mais de 40 Clínicas próprias, Laboratórios integrados, Centros de Formação no Norte e Sul do País, e um Contact Center dedicado, o Grupo OralMED SAÚDE é o primeiro Grupo Português especializado em Medicina Dentária.

OralMED Medicina Dentária

A OralMED MEDICINA DENTÁRIA está presente em todo o país, com mais de 4 dezenas de unidades clínicas. Acreditamos que temos uma missão especial: ajudar os nossos Pacientes a sorrirem para a Vida. Porque quando sorrimos para a Vida, a Vida devolve-nos um Sorriso. E tudo começa com a nossa Saúde Oral.

OralMED Laboratórios

A qualidade do seu tratamento dentário começa na equipa médica, mas também envolve outros profissionais qualificados que dão um suporte laboratorial permanente. É por isso que no universo OralMED existem laboratórios próprios, no Norte e Sul do País, com uma equipa constituída por mais de 50 profissionais especializados em prótese dentária.

OralMED Contacto

Cuidar da Saúde Oral requer um cuidado e acompanhamento permanente dos nossos Pacientes. E por isso, o Grupo OralMED SAÚDE criou o primeiro Contact Center em Portugal especializado na área da Saúde. Uma equipa totalmente dedicada a dar todo o apoio aos nossos Pacientes, para que nada falte durante o seu tratamento.

OralMED Academia

A Medicina Dentária é uma importante área de conhecimento que está em constante evolução. Por isso, o Grupo OralMED SAÚDE dispõe de um centro de formação próprio onde os seus profissionais partilham todo o conhecimento adquirido, através de diferentes workshops e cursos formativos de especialização.



SORRIA PARA A VIDA.

CONSULTE O SEU MÉDICO DENTISTA.

Os textos apresentados neste e-book pretendem ser um apoio para os portugueses e despertar a sua consciência para a importância da Saúde Oral. Tal informação não deve ser utilizada, em momento algum, para efeitos de diagnóstico médico, nem encarada como substituta do aconselhamento de um profissional de Medicina Dentária. No caso de sentir alguma dúvida ou qualquer tipo de desconforto, por favor, visite imediatamente o seu médico dentista.

Direitos reservados

O uso dos conteúdos deste e-book apenas é permitido para utilização pessoal, não sendo permitida qualquer utilização para fins comerciais, ou outros. Nenhum conteúdo de propriedade intelectual presente neste livro pode ser utilizado, modificado ou incorporado sem autorização expressa do Grupo OralMED SAÚDE.

Créditos das imagens: iStock

Este Guia de Saúde Oral é uma iniciativa desenvolvida pela Direção de Marketing do Grupo OralMED SAÚDE.

Edição: março 2019 (v1.0)

CONSULTE A BIBLIOTECA DE SAÚDE OralMED



