

A close-up photograph of a hand squeezing a tube of white toothpaste onto a toothbrush with blue and green bristles. The background is a blurred face of a person.

Jéssica Geni de Oliveira Barbosa Freire
Darlisom Sousa Ferreira
Elizabeth Teixeira

SÉRIE **VALIDTE**

O GUIA

SOBRE SAÚDE BUCAL

PARA PESSOAS QUE VIVEM COM
DIABETES MELLITUS TIPO I E II

Governo do Estado do Amazonas

Wilson Miranda Lima

Governador

Universidade do Estado do Amazonas

André Luiz Nunes Zogahib

Reitor

Kátia do Nascimento Couceiro

Vice-Reitora

*editora*UEA

Isolda Prado de Negreiros Nogueira Horstmann

Diretora

Maria do Perpetuo Socorro Monteiro de Freitas

Secretária Executiva

Wesley Sá

Editor Executivo

Raquel Maciel

Produtora Editorial

Isolda Prado de Negreiros Nogueira Horstmann (Presidente)

Allison Marcos Leão da Silva

Almir Cunha da Graça Neto

Erivaldo Cavalcanti e Silva Filho

Jair Max Furtunato Maia

Jucimar Maia da Silva Júnior

Manoel Luiz Neto

Mário Marques Trilha Neto

Silvia Regina Sampaio Freitas

Conselho Editorial

Lucas Mota

Revisão

Cael Fernando

lasmim Rodrigues

Finalização

Ficha catalográfica

F866g
2023

Freire, Jéssica Geni de Oliveira Barbosa
O guia sobre saúde bucal: para pessoas que vivem com diabetes mellitus tipo I e II/ Jéssica Geni de Oliveira Barbosa Freire, Darlisom Sousa Ferreira e Elizabeth Teixeira. – Manaus (AM) : Editora UEA, 2023.
26 p.: il., color; Ebook. – (Série Validte).

Ebook, no formato PDF
Inclui referências bibliográficas

ISBN 978-85-7883-580-4

1. Saúde Bucal. 2. Diabetes Mellitus. I.Título. II. Ferreira, Darlisom Souza. III. Teixeira, Elizabeth.

CDU 1997 – G 616.314-084(058)

PALAVRAS INICIAIS

O projeto integrado, intitulado “Tecnologias educacionais para o bem viver de indivíduos e famílias no âmbito das condições crônicas: produção e validação - PROJETO VALIDTE” tem como objetivo produzir e validar tecnologias educacionais (TE) sobre diferentes temas-assuntos no âmbito das condições crônicas. Teve início em 2019, adota como modelo operacional a pesquisa metodológica e produz e valida guias educativos, que compõem a Coletânea VALIDTE. As pesquisas são realizadas por estudantes vinculados ao Programa de Apoio à Iniciação Científica (PAIC FAPEAM-UEA), ao Curso de Enfermagem da Escola Superior de Ciências da Saúde (ESA), ao Mestrado Profissional em Enfermagem em Saúde Pública (PROENSP) e ao Mestrado Profissional em Saúde da Família (PROFSAÚDE).

O PROJETO VALIDTE segue as diretrizes para o cuidado dos indivíduos e famílias envolvidos com condições crônicas, em que o autocuidado não é equivalente à atividade prescritora do profissional de saúde, que diz ao usuário o que ele deve fazer, mas significa reconhecer o papel central do usuário em relação a sua saúde, desenvolvendo um sentido de autorresponsabilidade sanitária e transformando o profissional de saúde em parceiro do usuário.

Nesse sentido, os guias educativos podem mediar no contexto da prática de Enfermagem em Saúde Pública ações com vistas a potencializar a educação em saúde para o autocuidado apoiado e a qualidade de vida de indivíduos e famílias no âmbito das condições crônicas.

Elizabeth Teixeira (Coordenadora)

SUMÁRIO

5

APRESENTAÇÃO

7

DEFINIÇÕES

13

DM E SAÚDE BUCAL

25

INSTRUÇÕES



1

APRESENTAÇÃO

APRESENTAÇÃO

Seja bem-vindo(a) ao GUIA SOBRE SAÚDE BUCAL PARA PESSOAS QUE VIVEM COM DIABETES MELLITUS TIPO I E II. Este guia nasceu com o objetivo de levar conhecimento sobre a Diabetes Mellitus Tipo I e II, principalmente relacionado à saúde bucal. Ajuda profissional também é importante junto a sua leitura, pois ele ajudará a tirar as dúvidas sobre o conteúdo. Sabia que não cuidar da saúde bucal pode trazer complicações a pessoas que vivem com DM1 e DM2? Se sim, vamos aprofundar esses conhecimentos. Se não, vamos aprender mais sobre, sempre de forma divertida e interativa. Vamos aprender mais? Vem saber mais com a gente!

Joga incluso





2

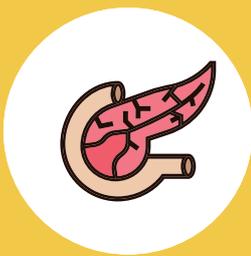
DEFINIÇÕES

DIABETES MELLITUS

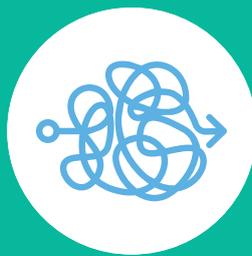
A Diabetes Mellitus (DM) é um distúrbio que acontece no metabolismo humano e que pode ser verificado pelo aumento da glicemia, ou como dizemos popularmente, aumento da quantidade de açúcar no sangue.

Como o Diabetes acontece?

- 1 Mau funcionamento do pâncreas
- 2 Pouca ou nenhuma produção de insulina
- 3 Aumento da quantidade de açúcar no sangue



O Pâncreas é um órgão que está localizado atrás do estômago.



Complicações são comuns em Diabetes, principalmente quando não tratada.



425 mi de pessoas vivem com Diabetes no mundo.

Vamos aprender um pouco mais a respeito dessa doença silenciosa a seguir.

DMI E DMII

DM 1

Em algumas pessoas, o sistema imunológico ataca equivocadamente as células beta. Logo, pouca ou nenhuma insulina é liberada para o corpo. Como resultado, a glicose fica no sangue, em vez de ser usada como energia. Aparece geralmente na infância ou adolescência, mas pode ser diagnosticado em adultos também.



Aparece quando o organismo não consegue usar adequadamente a insulina que produz ou não produz insulina suficiente para controlar a taxa de glicemia.

Ela se manifesta mais frequentemente em adultos, mas crianças também podem apresentar.

DM 2



SINAIS E SINTOMAS

DM1

O início da DM1 costuma ser bem rápido, podendo evoluir rapidamente para cetoacidose diabética, uma complicação importante e grave. Os pacientes na maioria das vezes têm peso normal, porém o sobrepeso não pode ser desassociado no diagnóstico.

DM2

Os pacientes com DM2 não apresentam sintomas ou apresentam sintomas muito fracos, o que faz com que o diagnóstico seja realizado por exames laboratoriais de rotina. Os sintomas se apresentam em menor frequência, mas são clássicos, como conhecidos com 4 p's: poliúria, polidipsia, polifagia e emagrecimento inexplicado.



IMPLICAÇÕES CLÍNICAS

DIAGNÓSTICO

O diagnóstico é feito com base em exames laboratoriais, de acordo com os critérios que podem ser observados no quadro a seguir, que explica quais os principais exames e seus valores de referência.

Glicemia em jejum

Exame que mede o nível de glicemia no sangue em jejum de 8 horas.

Normal	Pré-diabetes	Diabetes
<100	>100 e <126	>126

Teste de tolerância à Glicose

Exame que mede a glicose no sangue em jejum de até 8 horas e após ingestão de glicose.

Normal	Pré-diabetes	Diabetes
<140	>140 e <200	>100

Teste casual

Exame feito através de aparelho portátil a qualquer momento, sem necessidade de jejum.

Normal	Pré-diabetes	Diabetes
-	-	>200

Hb1Ac

Hemoglobina Exame que mede o índice de açúcar no sangue por um longo período de tempo

Normal	Pré-diabetes	Diabetes
<5,7	>5,7 e <6,5	>6,5

IMPLICAÇÕES CLÍNICAS

TRATAMENTO

A base para o tratamento de DM2 em suas fases iniciais é mudança do estilo de vida, baseada na tríade: prática de atividade física, alimentação saudável e controle glicêmico. O estadiamento da doença por sua vez irá determinar a complexidade do tratamento onde poderão ser usados combinações de medicamentos ou insulina. A DM1, por sua vez, tem seu tratamento iniciado já na aplicação de insulina, pois o pâncreas não produz este hormônio.

O acompanhamento regular com médico é muito importante.





3

DM e SAÚDE BUCAL

DM E SAÚDE BUCAL

Deve-se atentar para as manifestações bucais observadas na pessoa com DM que, embora não sejam específicas da doença, têm sua incidência ou progressão favorecida pelo descontrole glicêmico (ALVES *et al.*, 2006). Os distúrbios da cavidade bucal mais frequentes na pessoa com DM são:

Doença Periodontal



Gengiva vermelha, dolorida e com sangramento são os primeiros sinais de gengivite. Isto pode ocasionar uma periodontite. A periodontite é uma infecção crônica que acomete as estruturas de suporte do dente. Quando não tratada pode levar à perda dentária. É muito comum em indivíduos diabéticos.

A periodontite favorece o aumento da glicemia na pessoa com diabetes. Já o tratamento periodontal traz benefícios à estabilização da glicemia.

A periodontite faz parte das complicações mais comuns associadas ao diabetes.

Em geral, nos diabéticos a resposta ao tratamento periodontal é pior do que aquela observada nos não diabéticos.

DM E SAÚDE BUCAL



Xerostomia e Hipossalivação

Pode ser observado a diminuição do fluxo salivar ou sensação de boca seca em portadores de diabetes. Xerostomia é a sensação subjetiva de boca seca que, geralmente, mas não necessariamente, está associada com a diminuição da quantidade de saliva (DAWES, 2004).



Candidíase oral

A candidíase é uma infecção fúngica oportunista frequente na presença de DM não controlado. Lesões orais de candidíase podem incluir glossite romboide mediana, glossite atrófica, candidíase pseudomembranosa e queilite angular (VERNILLO, 2003). A susceptibilidade para infecções bucais é favorecida pela hiperglicemia, diminuição do fluxo salivar e alterações na composição da saliva (ALVES *et al.*, 2003).



DM E SAÚDE BUCAL



Síndrome de ardência bucal ou glossodinia

A glossodinia, também chamada de síndrome da ardência bucal, trata-se de uma desordem caracterizada por uma sensação de queimação ou formigamento de toda a cavidade oral, em especial da língua, sem que sejam detectadas anormalidades nas mucosas ou alguma desordem médica subjacente.

Existem diversas possíveis causas para a glossodinia, dentre elas encontram-se a diabetes.



Distúrbios de Gustação

O gosto é um componente crítico da saúde bucal que é afetado negativamente em pessoas com DM. Um estudo verificou que mais de um terço dos adultos com diabetes tinham a capacidade de sentir o gosto da comida alterada ou o paladar diminuído, o que poderia resultar em ingestão exagerada de alimentos e obesidade. Esta disfunção sensorial pode inibir a capacidade de manter uma dieta adequada e pode levar à má regulação glicêmica (SHIP, 2003).

DM E SAÚDE BUCAL

Hipoplasia de esmalte



É observado uma maior incidência de defeitos hipoplásicos no esmalte, assim como alteração na formação e erupção dentária devido a efeitos da hiperglicemia ocorrida em etapas do desenvolvimento dentário de crianças e de adolescentes com diabetes tipo 1.

Cárie dentária



Existe controvérsia sobre a associação entre diabetes e cárie dentária. Poderia se supor que há maior susceptibilidade à cárie entre as pessoas com DM devido à maior concentração de glicose salivar aumento da acidez do meio bucal, aumento da viscosidade, diminuição do fluxo salivar e hipocalcificação do esmalte.

DM E SAÚDE BUCAL

Bons hábitos fazem toda diferença para evitar a relação diabetes e problemas de saúde bucal. É importante sempre entender o estado de saúde do paciente e orientá-lo sobre os seguintes tópicos:



Higiene bucal completa.



Consumo moderado de bebida alcoólica.



Dieta deve ser seguida, sem desculpas.



É proibido fumar.



Exercícios físicos ajudam a manter os níveis de açúcar no sangue controlados.



Vistas periódicas ao dentista.

DM E SAÚDE BUCAL

Técnica de escovação



Passo 1: comece com as superfícies externas e internas, e escove-se em um ângulo de 45 graus com movimentos curtos, do largo da metade dos dentes, em contra da linha das gengivas. Certifique-se de chegar aos dentes posteriores. Certifique-se de escovar suavemente ao longo da linha das gengivas.



Passo 2: siga com as superfícies de mastigação. Mantenha a escova de forma plana e escove para trás e para frente, ao longo destas superfícies. A forma de pegar a escova depende da zona dos dentes que esteja escovando



Passo 3: Escove sua língua em movimentos de varredura de trás para a frente, para remover partículas de alimentos e ajudar a remover bactérias que causam o mau hálito

DM E SAÚDE BUCAL

Técnica de uso do fio dental



Para aproveitar ao máximo o uso do fio dental, use a seguinte técnica:

- Separe cerca de 40 centímetros de fio, deixando 10 centímetros entre os dedos.
- Segure o fio dental entre o polegar e o indicador das duas mãos e deslize-o levemente para cima e para baixo entre os dentes.
- Passe cuidadosamente o fio ao redor da base de cada dente, ultrapassando a linha de junção do dente com a gengiva.
- Nunca force o fio contra a gengiva: ele pode machucar o tecido gengival.
- Utilize uma parte nova do pedaço de fio dental para cada dente a ser limpo.
- Para retirar o fio dos dentes, use movimentos de trás para frente

DM E SAÚDE BUCAL

Escolha a escova de dente certa

Evidentemente, cada pessoa tem características peculiares, e por isso algumas escovas podem ser mais apropriadas para uns que para outros. Não deixe de consultar o seu dentista.

No entanto, os dentistas concordam que algumas características tornam as escovas mais eficientes, independente de quem as use:

- Cerdas macias: mais eficientes pois possibilitam a limpeza sem que os tecidos vizinhos aos dentes sejam prejudicados ou feridos; evitam que as estruturas dentárias sejam riscadas; e não provocam sensibilidade nos dentes.
- Cabeça pequena: para poder alcançar todas as áreas da boca com a mesma eficiência, inclusive os dentes posteriores.



DM E SAÚDE BUCAL

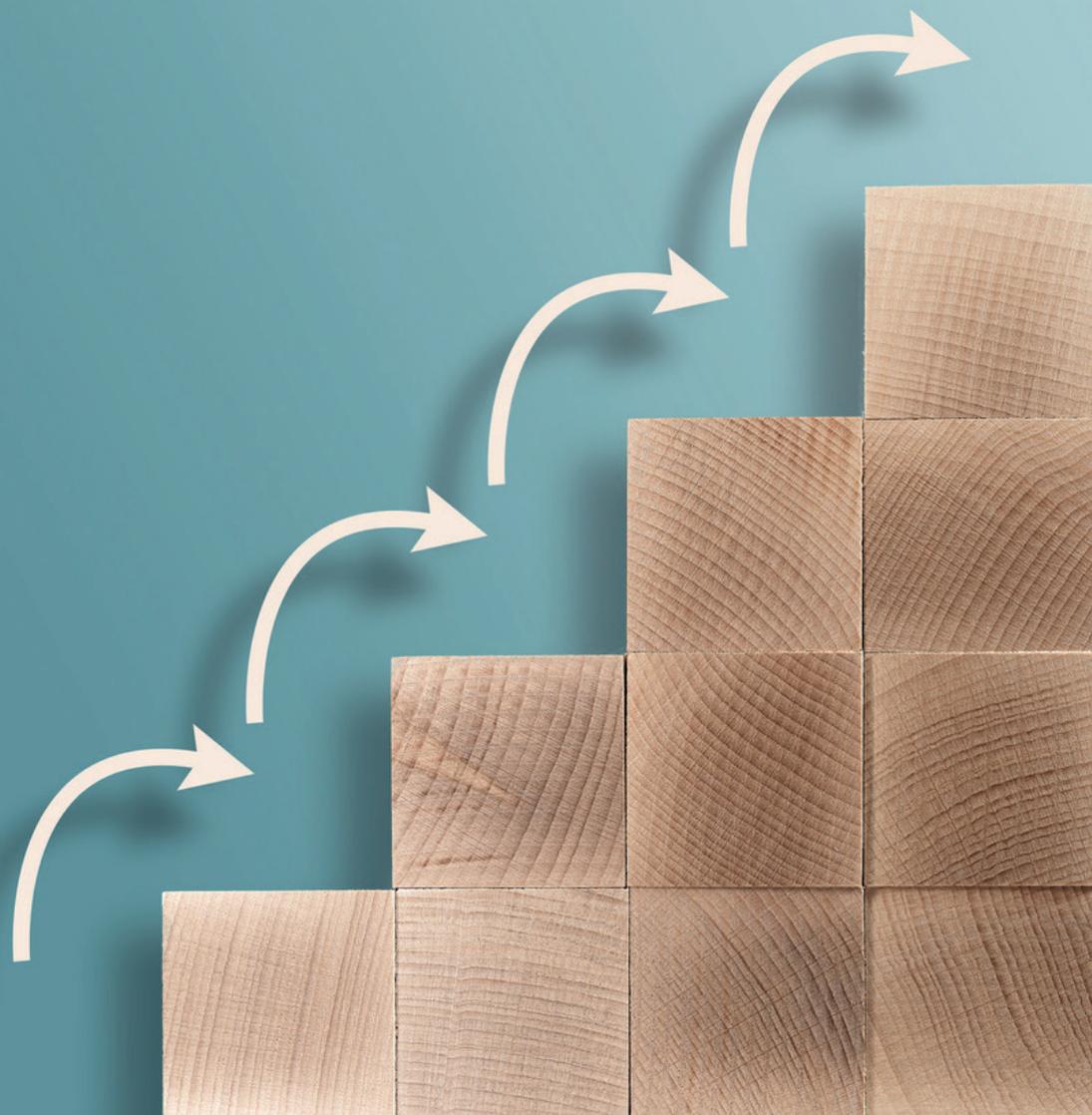
Adote o hábito regularmente

Agora que você já aprendeu a técnica de escovação apropriada, um pouco de disciplina na prática de todos os dias ajudará a fazê-lo de maneira natural.

Não adianta fazer tudo certinho se você se esquecer de escovar os dentes após o almoço por causa de uma reunião, ou deixar de fazer a limpeza após o lanche da tarde. É preciso escovar os dentes pelo menos após as três refeições diárias.

Não se esqueça também de passar o fio dental diariamente, pelo menos na última higiene bucal do dia. Dessa forma, os dentes ficam protegidos por toda a noite também durante o sono.





4

BETEGAME:
VAMOS JOGAR?

PASSO A PASSO

O BETEGAME é uma mistura de jogo de tabuleiro com quebra-cabeça, mas atenção, você precisa ser rápido, pois quem ler e encaixar todas as suas peças primeiro será o grande vencedor. Vamos conferir passo a passo como jogar:

- 1 Convide até 6 pessoas para jogar;
- 2 Coloque o tabuleiro exatamente no centro da roda;
- 3 Distribua igualmente as 22 peças entre os jogadores;
- 4 Explique a dinâmica do jogo.

INSTRUÇÕES DE JOGO

São 6 categorias sobre diabetes e saúde bucal, cada categoria tem sua cor

- | | |
|--|--|
|  Sintomas de Diabetes |  Complicações bucais |
|  Tratamento de Diabetes |  Diabetes e Saúde Bucal |
|  Complicações de Diabetes |  Fatores para a DM |

As cartas têm cor igual às categorias em que eles devem ser encaixados;

·Mas não é tão fácil, para sua jogada valer, você precisa encontrar o espaço exato em que sua peça encaixa;

·Por fim, leia o conteúdo da carta, espalhe o conhecimento que contém nela e procure a próxima, porque vence quem ficar com as mãos livres primeiro.

É hora da diversão;

Este jogo é composto por:

- 1 guia
- 1 tabuleiro
- 22 peças de quebra-cabeça

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. *Estratégias para o cuidado da pessoa com doença crônica: diabetes mellitus*. 2014. Brasília, DF.

IDF - International Diabetes Federation. *IDF Diabetes Atlas*. 10 ed., 2021.

SBD - Sociedade Brasileira de Diabetes. *Diretriz da Sociedade Brasileira de Diabetes: 2022*. São Paulo: Edição Virtual, 2022.



SOBRE SAÚDE BUCAL

PARA PESSOAS QUE VIVEM COM DIABETES MELLITUS TIPO I E II

SÉRIE **VALIDTE**

Validação de Tecnologias Educacionais em Saúde