

UM POUCO SOBRE CUIDADOS COM A BOCA



UM POUCO SOBRE CUIDADOS
COM A BOCA

GOVERNO DO ESTADO DA BAHIA

Rui Costa – Governador

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE SANTA CRUZ

Alessandro Fernandes de Santana – Reitor

Maurício Santana Moreau – Vice-Reitor

PRÓ-REITORIA DE GRADUAÇÃO

Rosana dos Santos Lopes – Pró-Reitora

Humberto Cordeiro Araujo Maia – Gerente Acadêmico

PRÓ-REITORIA DE EXTENSÃO

Neurivaldo de Guzzi Filho – Pró-Reitor

Silvia Maria Santos Carvalho – Gerente de Extensão

PRÓ-REITORIA DE PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO

Alexandre Schiavetti – Pró-Reitor

Daniela Mariano Lopes da Silva – Gerente de Pesquisa

Juneo Freitas Silva - Gerente de Pós-Graduação

DEPARTAMENTO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE

Marcia Morel – Diretora

NÚCLEO JOVEM BOM DE VIDA

Aretusa de Oliveira Martins Bitencourt – Coordenadora

Maria Aparecida Santa Fé Borges – Coordenadora

Ricardo Matos Santana – Coordenador

Stênio Carvalho Santos – Coordenador

Nayara Alves Severo – Coordenadora

Gisleide Lima Silva – Coordenadora

Natiane Carvalho Silva – Coordenadora

Dejeane Oliveira Silva – Coordenadora

Emanuella Gomes Maia – Coordenadora

NÚCLEO DE ESTUDO, PESQUISA E EXTENSÃO EM METODOLOGIAS NA ENFERMAGEM

Ricardo Matos Santana - Coordenador

Laboratório de Educação e Comunicação em Saúde

Aretusa de Oliveira Martins Bitencourt - Coordenadora do Laboratório



Ana Luiza Souza Ricardo dos Santos
Andressa Menezes Santos
Aretusa de Oliveira Martins Bitencourt
Beatriz Barbosa de Oliveira
Isabela Oliveira Pereira
Maria Gabriela Campos da Silva
Tamiles Costa Ribeiro
Tirza Ferreira da Silva Oliveira
Yolanda Aguiar Carneiro

Um pouco sobre cuidados com a boca

Ilhéus - Bahia
2020

Elaboração, distribuição e informações:
UNIVERSIDADE ESTADUAL DE SANTA CRUZ
Pró-Reitoria de Extensão
Departamento de Ciências da Saúde
Núcleo Jovem Bom de Vida - NJBV
Núcleo de Estudo, Pesquisa e Extensão em Metodologias na Enfermagem – Nepemef
(Laboratório de Educação e Comunicação em Saúde)

Campus Soane Nazaré de Andrade, Rodovia Jorge Amado, km 16, Bairro Salobrinho
CEP 45662-900, Ilhéus, Bahia, Brasil
Tel.: (73) 3680-5108/5116/5114 – FAX: (73) 3680-5501/5114

Capa, projeto gráfico e diagramação: Ana Luiza Souza Ricardo dos Santos , Andressa Menezes Santos, Aretusa de Oliveira Martins Bitencourt, Beatriz Barbosa de Oliveira, Isabela Oliveira Pereira, Maria Gabriela Campos da Silva, Tamiles Costa Ribeiro, Tirza Ferreira da Silva Oliveira, Yolanda Aguiar Carneiro.

Editoração: Ana Luiza Souza Ricardo dos Santos , Andressa Menezes Santos, Aretusa de Oliveira Martins Bitencourt, Beatriz Barbosa de Oliveira, Isabela Oliveira Pereira, Maria Gabriela Campos da Silva, Tamiles Costa Ribeiro, Tirza Ferreira da Silva Oliveira, Yolanda Aguiar Carneiro.

P872 UM POUCO SOBRE CUIDADOS COM A BOCA / ANA LUIZA SOUZA RICARDO DOS SANTOS ... [ET AL.]. – ILHÉUS, BA : UESC/DCS/PROEX, 2020. 18 P. : IL.

CARTILHA EDUCATIVA PRODUZIDA PELA UESC/PROEX /DCS/NÚCLEO JOVEM BOM DE VIDA E NEPEMNF. ELABORADA POR VÁRIOS AUTORES. INCLUI REFERÊNCIAS.

1. BOCA – CUIDADO E HIGIENE. 2. BOCA – DOENÇAS. 3. SAÚDE BUCAL. I. SANTOS, ANA LUIZA SOUZA RICARDO DOS.

CDD 617.601

APRESENTAÇÃO

Oi pessoal, meu nome é Gabi, tenho 18 anos, amo ler, estudar e falar sobre Beleza e Saúde. Reuni aqui algumas postagens que fiz no perfil @bomdejovem, lá, eu e meus amigos falamos sobre vários assuntos legais.

Estas daqui são sobre como ter um sorriso bonito com a boca saudável.

Veja algumas dicas sobre como cuidar dos seus lábios, e conheça sobre a halitose e os cuidados paliativos.

Gabi

"Há dias que a gente
vence, só com um
sorriso"

EWERTON LUCAS



Julho

BOCA A BOCA





***Você está hidratando
os seus lábios
corretamente ?***

Três dicas básicas para cuidar dos lábios



- **Não remova as "pelinhas":** Quando há ressecamento, o conselho é, nunca remover as "pelinhas", nem fazer esfoliação na região dos lábios com grânulos agressivos.
- **Não esqueça de proteger os lábios do sol:** O sol pode provocar queimaduras nos lábios causando dano inflamatório pela radiação UVA e UVB
- **Hidrate sempre:** Por prevenção, o recomendado é fazer uma hidratação constante e frequente. No frio, o hidratante deve ser usado de 2 a 3 vezes ao dia. (A manteiga de cacau pode ser uma ótima aliada)

Fonte: REDAÇÃO MARIE CLAIRE

GABI DE BOCA EM BOCA, EM:

*Boca linda e bafinho
não combinam*

*Você sabe o que é
halitose?*



CUIDADO COM OS PALIATIVOS

Conviver com a halitose pode levar você a tentar "contornar" a situação de maneira errada, como mascando chicletes ou chupando balas.

É importante descobrir e tratar corretamente a causa do problema.

ADAPTADO DE SAÚDE DO ADOLESCENTE: COMPETÊNCIAS E HABILIDADES- MINISTÉRIO DA SAÚDE

CAUSAS DE HALITOSE

- Bucais (má higiene dos dentes, cáries, gengivites, tártaros, etc)
- Otorrinolaringológicas (amigdalites; faringites; sinusites; rinites, etc)
- Digestivas (gastrites, refluxo, constipação, etc)

ADAPTADO DE SAÚDE DO ADOLESCENTE: COMPETÊNCIAS E HABILIDADES- MINISTÉRIO DA SAÚDE

CAUSAS DE HALITOSE

- Pulmonares (acidose diabética, bronquites crônicas, etc)
- Fisiológicas (matinal; fome; período menstruação)
- Outras (fumo; álcool; alimentos etc)

ADAPTADO DE SAÚDE DO ADOLESCENTE: COMPETÊNCIAS E HABILIDADES- MINISTÉRIO DA SAÚDE

Fontes

SUCCI, I. C. B. **Saúde do Adolescente: competências e habilidades.** 1. ed. Brasília: MS, 2008. p. 365-366.

REDAÇÃO MARIE CLAIRE. **Cuidados com os lábios: como manter a boca bonita, macia e hidratada.** Disponível em: <https://revistamarieclaire.globo.com/Beleza/noticia/2020/08/cuidados-com-os-labios-como-manter-boca-bonita-macia-e-hidratada.html>. Acesso em: 05 jul. 2020.



UNIVERSIDADE ESTADUAL DE SANTA CRUZ
Departamento de Ciências da Saúde
Núcleo Jovem Bom de Vida - NJBV
Núcleo de Estudo, Pesquisa e Extensão em Metodologias na Enfermagem - NEPEMENF
(Laboratório de Educação e Comunicação em Saúde)

Campus Prof. Soane Nazaré de Andrade. Rodovia Jorge Amado, Km 16,
CEP 45662-900, Ilhéus, Bahia, Brasil.

Tel.: (73) 3680-5108/5116/5114 FAX: (73) 3680-5501/5114