

# Saúde Oral na Gravidez

## Preocupada com a sua saúde oral?

A USF CelaSaúde preocupa-se com a saúde das suas grávidas. A sua equipa de saúde está ao seu dispor para esclarecimento de eventuais dúvidas.

### Contactos:

910 711 725

960 183 414

239 488 639

[usf.celsaude@arscenario.min-saude.pt](mailto:usf.celsaude@arscenario.min-saude.pt)

### USF CelaSaúde

Alameda Dr. Armando Gonçalves, 40  
3000-059 Coimbra  
(Antigo Hospital Pediátrico)

Adaptado de informação disponível em:

[www.dgs.pt](http://www.dgs.pt)

[www.saudeoral.min-saude.pt](http://www.saudeoral.min-saude.pt)

[www.omd.pt](http://www.omd.pt)

Elaborado por Dra. Joana Reis (IFE 1º Ano MGF - USF CelaSaúde)	Revisto por Dr. Cláudio Espírito Santo
PO.03-PROC.06-MOD.04	Maior 2022

Durante a gravidez, existem algumas alterações fisiológicas que levam ao aumento do aparecimento de gengivite. Neste período, no entanto, não aumenta a incidência de carie dentária!

### O que é gengivite?

Corresponde a uma inflamação das gengivas, mais provável de aparecer não só pelas alterações hormonais da gravidez (aumento da hormona progesterona), mas também devido aos vômitos que ocorrem com maior frequência no 1º trimestre (trazem conteúdo ácido do estômago para a cavidade oral).

### Principais sintomas:

- Gengivas vermelhas e inchadas
- Sangramento fácil das gengivas ao mastigar ou escovar os dentes;
- Dor intensa ou constante nos dentes;
- Mau hálito e sensação de mau gosto na boca



## Quais as principais **consequências**?

Se a inflamação não for resolvida, pode servir de porta de entrada a outros microrganismos, nomeadamente bactérias. Estas podem entrar na corrente sanguínea e infetar outras zonas do nosso corpo.

Durante a gravidez, não tratar estas infeções condiciona risco aumentado de parto prematuro, de baixo peso do bebé à nascença ou de desenvolvimento de diabetes gestacional ou pré-eclâmpsia na mãe.

Neste período, os hábitos de higiene oral devem ser reforçados.

## Conselhos para uma **boa** higiene oral:

- Escove os dentes pelo menos 2 vezes por dia (uma delas antes de dormir);
- Use escova com cerdas macias, substituindo quando os pelos começarem a ficar deformados (idealmente a cada 3 meses);
- Use fio dentário pelo menos 1 vez por dia
- Utilize uma pasta dentífrica com fluor e um elixir bucal sem álcool;
- Sempre que tiver vómitos lave os dentes e utilize o elixir bucal;
- Não fume;
- Evite açúcares fora de horas;
- Mantenha as consultas no (seu) dentista (pode realizar qualquer tipo de tratamento, mesmo que exija anestesia local!).



## Sabia que pode usufruir de “**cheque-dentista**”?

A Direção Geral de Saúde criou o Programa Nacional de Promoção de Saúde Oral, que contempla a atribuição de cheque-dentista às grávidas em vigilância pré-natal do Serviço Nacional de Saúde.

Pode consultar a lista de médicos aderentes no seu Centro de Saúde ou em [www.dgs.pt](http://www.dgs.pt)

- O 1º cheque dentista é atribuído pelo seu Médico de família;
- Pode usar o cheque dentista até 60 dias após o parto;
- Permitem o tratamento de até 5 dentes;
- O plano de tratamentos é estabelecido na primeira consulta pelo médico aderente.



Pode e deve consultar o (seu) dentista durante a sua gravidez para verificar se existe algum problema com a sua saúde oral e para que possa ser aconselhada sobre as melhores formas de manter a sua boca sã!

Para saber mais sobre como escovar os seus dentes, clique aqui:

