

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

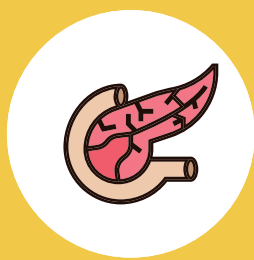


# DIABETES MELLITUS

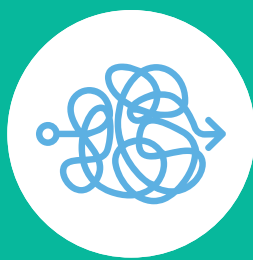
A Diabetes Mellitus (DM) é um distúrbio que acontece no metabolismo humano e que pode ser verificado pelo aumento da glicemia, ou como dizemos popularmente, aumento da quantidade de açúcar no sangue.

## 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.

<b>Normal</b>	<b>Pré-diabetes</b>	<b>Diabetes</b>
<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.

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

### Teste casual

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

<b>Normal</b>	<b>Pré-diabetes</b>	<b>Diabetes</b>
-	-	>200

### Hb1Ac

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

<b>Normal</b>	<b>Pré-diabetes</b>	<b>Diabetes</b>
<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.

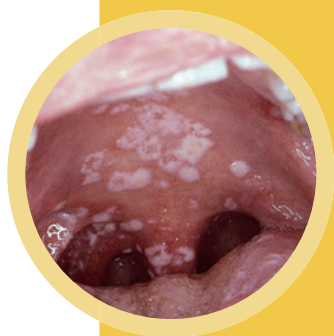
Em geral, nos diabéticos a resposta ao tratamento periodontal é pior do que aquela observada nos não diabéticos.

# 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

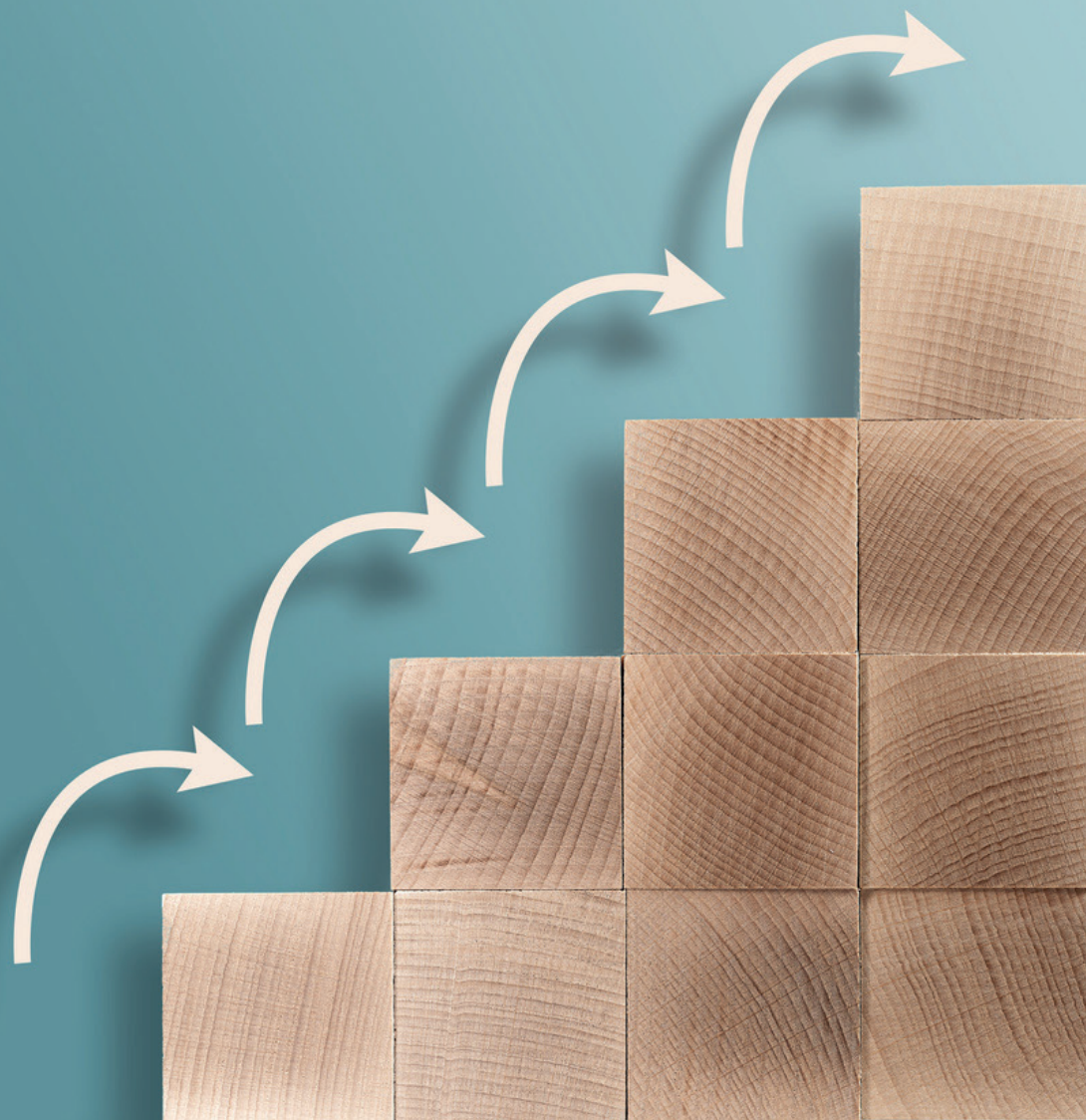
## Adote o hábito regularmente

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