

## Educação em saúde bucal: uma cartilha interativa para prevenção e conscientização.

Ronaldo Melo dos Santos **JUNIOR**<sup>1</sup>, Déborah Lorrane Almeida **PONTES**<sup>1</sup> Adriana Silva da Costa **CRUZ**<sup>2</sup>

### Resumo

O estudo aborda a importância da saúde bucal, ressaltando que ela não se limita ao cuidado dos dentes, mas está intimamente ligada ao bem-estar geral e é fundamental para a saúde física, mental e social, impactando diretamente a qualidade de vida e a autoestima dos indivíduos. Os objetivos principais deste estudo são discutir estratégias de educação em saúde bucal através de uma revisão narrativa de literatura e a elaboração de uma cartilha interativa para facilitar a disseminação de informações sobre higiene oral. Foram pesquisados artigos publicados em inglês e português nos últimos dez anos usando os termos higiene oral, educação em saúde bucal, escovação dentária e saúde bucal. Foi realizada análise dos artigos encontrados e foi desenvolvida uma ferramenta educativa que combina texto, imagens e vídeos acessíveis via QR code. O trabalho reforça que hábitos de higiene adequados, como escovação e uso do fio dental, são essenciais para prevenir doenças orais. Além disso, a educação contínua é vista como um fator crucial para motivar os pacientes a adotarem essas práticas. A cartilha interativa é uma inovação que visa engajar o público de maneira eficaz, embora sejam necessárias avaliações futuras para medir sua efetividade. Conclui-se que a promoção da saúde bucal deve ser um esforço coletivo, envolvendo profissionais de saúde e políticas públicas para garantir que todos tenham acesso a informações e cuidados preventivos.

**Palavras-chave:** Dispositivos para o Cuidado Bucal Domiciliar; Educação em saúde bucal; Escovação dentária; Higiene bucal; Saúde bucal

<sup>1</sup>Acadêmico do Curso de Graduação em Odontologia do Centro Universitário do Planalto Central – UNICEPLAC.

<sup>2</sup>Acadêmico do Curso de Graduação em Odontologia do Centro Universitário do Planalto Central – UNICEPLAC.

<sup>3</sup> Docente do Curso de Graduação em Odontologia do Centro Universitário do Planalto Central – UNICEPLAC.

**Como citar este artigo:** Santos Júnior RM, Pontes DLA., Cruz ASC. **Educação em saúde bucal: uma cartilha interativa para prevenção e conscientização.** Revista Odontológica do Planalto Central-

ROPLAC. Brasília., n. 12, v. 2, p.38-47, jul.-dez. 2025

- Os autores declaram não ter interesses associativos, comerciais, de propriedade ou financeiros, que representem conflito de interesse, nos produtos e companhias citados nesse artigo.

**Autor para Correspondência:** Adriana Cruz

Endereço: SIGA Área Especial para Indústria nº 2 Setor Leste, Gama, DF. CEP 72445-020. Brasília, DF.

Telefone: (61) 3035-3900

E-mail: [adriana.cruz@uniceplac.edu.br](mailto:adriana.cruz@uniceplac.edu.br)

### Introdução

A importância da saúde bucal vai muito além do simples cuidado com os dentes e gengivas; ela está intimamente ligada ao bem-estar geral do indivíduo. Manter uma boa saúde bucal é, portanto, fundamental para prevenir complicações e melhorar a qualidade de

vida. A saúde bucal não deve ser vista de forma isolada, mas como parte integrante da saúde geral, sendo crucial para o bem-estar físico, mental e social, contribuindo para a qualidade de vida da pessoa (HESCOT et al., 2017). A saúde bucal é composta por diversos aspectos

e abrange habilidades como falar, sorrir, sentir cheiro e sabor dos alimentos, perceber texturas, mastigar, engolir e expressar uma variedade de emoções por meio de expressões faciais, tudo isso pode ser atrapalhado caso a pessoa esteja sentindo dor, desconforto ou tenha alguma enfermidade relacionadas à boca (HESCOT et al., 2017).

Existem diversas estratégias para a educação em saúde bucal. No âmbito da saúde pública, promover a saúde bucal é vital para reduzir os custos dos tratamentos odontológicos e garantir uma vida mais saudável para a população. Por isso, campanhas educativas e o acesso facilitado a serviços odontológicos são essenciais para a prevenção de doenças e a promoção da saúde integral (CARCERERI et al., 2017). As orientações devem ser adaptadas ao contexto e às necessidades de cada indivíduo ou grupo, garantindo que a mensagem seja compreendida e implementada de forma eficaz. Uma revisão sistemática conduzida em 2018 analisou dados provenientes de consultas odontológicas nas quais foram realizadas orientações personalizadas sobre práticas de higiene bucal (SOLDANI et al., 2018). A pesquisa incluiu a revisão de registros clínicos, entrevistas com pacientes e

análise de resultados clínicos para avaliar mudanças na saúde bucal e adesão às recomendações. Conselhos individuais sobre higiene bucal fornecidos em um ambiente odontológico têm um impacto positivo significativo na saúde bucal dos pacientes quando comparados à ausência deste aconselhamento, porém não foi possível estabelecer a superioridade de uma abordagem em relação a outras (SOLDANI et al., 2018).

Os desafios de motivar o paciente para manter uma boa higiene bucal são enfrentados por dentistas e profissionais de saúde. Muitos indivíduos podem não perceber a importância de hábitos de higiene, como escovar os dentes regularmente e usar fio dental, e tendem a ignorar as consequências negativas da negligência bucal. Além disso, o medo de procedimentos dentários ou experiências passadas negativas pode afastar os pacientes da busca por cuidados regulares, criando um ciclo vicioso de negligência que afeta a saúde bucal (OLIVEIRA et al., 2022).

É fundamental que o cirurgião-dentista dedique uma parte do seu tempo de consulta à disseminação de conhecimentos sobre alimentação e sobre a importância da higiene bucal e as melhores maneiras de realizá-la.

Tendo em vista o desafio de instruir o paciente sobre higiene bucal e motivá-lo a colocar em prática as orientações dadas, o objetivo deste trabalho é discutir estratégias de educação em saúde bucal e apresentar uma ferramenta no formato de uma cartilha interativa, onde o paciente poderá visualizar orientações de higiene bucal escritas, ilustradas e através de vídeos ao quais poderá ter acesso escaneando um QRcode com seu aparelho de telefone celular.

## Revisão de literatura

### 2.1 A importância da saúde bucal

A saúde bucal não é apenas uma responsabilidade individual, mas um compromisso coletivo. Profissionais da saúde, educadores e de políticas devem trabalhar em conjunto para aumentar a conscientização sobre a importância da saúde bucal e garantir que medidas adequadas de prevenção e tratamento sejam disponíveis para todos. Investir na saúde bucal é investir na saúde geral e no bem-estar e, na Estratégia Saúde da Família, é fundamental a boa atuação de uma equipe de saúde bucal na atenção domiciliar (SILVA et al., 2020)

A efetividade clínica dos dentifrícios fluoretados está diretamente ligada à

frequência de escovação. Estudos indicam que, mesmo considerando fatores como nível social e consumo de açúcar, a recomendação para escovar os dentes é de pelo menos duas vezes ao dia, utilizando dentifrício fluoretado. Para a prevenção de doenças periodontais, embora não haja uma frequência ideal universalmente estabelecida, há consenso de que escovar os dentes duas vezes por dia é suficiente para manter a saúde periodontal. (MAGALHÃES et al., 2011).

Além disso, o papel mais importante é visitar o dentista regularmente, ajudando a identificar problemas precocemente e evitando complicações mais graves no futuro. A educação sobre saúde bucal deve ser uma preocupação contínua em todas as idades (ALMEIDA et al., 2008)

A saúde bucal também impacta a saúde emocional e mental. Um sorriso saudável pode aumentar a autoestima, o bem-estar e ainda mais a autoconfiança na pessoa e melhorar sua qualidade de vida no dia a dia. Muitas pessoas que sofrem com problemas dentários, enfrentam inseguranças que podem levar à ansiedade e depressão. O cuidado com a estética bucal pode desempenhar um papel importante na autopercepção e nas relações

interpessoais do paciente (PAZOS et al., 2019).

Hábitos sobre a importância de uma alimentação saudável, instruindo o paciente como limitar o consumo de açúcar, que é o principal causador da cárie, podem ser fundamentais para controlar a doença (FREIRE et al., 2011). Por fim, consultas regulares ao dentista são indispensáveis para a manutenção da saúde oral. As visitas devem ser agendadas. (MACHADO et al., 2012) O dentista pode identificar problemas precocemente e tratar condições que, se não forem tratadas, podem levar a complicações mais sérias. Além disso, o dentista pode fornecer orientações personalizadas sobre a higiene bucal e cuidados específicos que ajudam a preservar a saúde dos dentes e gengivas. (CALLADINE et al., 2022)

## 2.2 Orientações de higiene bucal

A higiene bucal e suas orientações são super fundamentais para a manutenção da saúde geral e prevenção de doenças relacionadas à cavidade oral. Para garantir um sorriso saudável, é essencial adotar hábitos de limpeza e cuidados que minimizem a formação de placa bacteriana, cárie e doenças periodontais. A escovação adequada, o uso do fio dental e visitas regulares ao dentista são pilares que

sustentam uma boa higiene bucal (FASOULAS et al., 2019).

A escovação dos dentes deve ser realizada pelo menos duas vezes ao dia, de preferência após as refeições. Utilizar uma escova de dentes com cerdas macias e um creme dental que contenha flúor ajuda a remover as partículas de alimentos e a placa bacteriana. A técnica de escovação é importante: recomenda-se escovar os dentes com movimentos suaves e circulares, assegurando que todas as superfícies dos dentes, incluindo as faces internas e a língua, sejam limpas. Uma escovação adequada deve durar cerca de dois minutos. (ALMEIDA et al., 2008)

Além da escovação, o uso do fio dental é essencial para alcançar áreas onde a escova não consegue chegar, a técnica correta envolve passar o fio suavemente entre os dentes e contornar a base de cada dente em movimento de "C". A grande maioria da população não tem o hábito de manter uma rotina adequada utilizando a escova e o fio dental, somente na utilização da escova, e não dos dois instrumentos de higiene bucal. A não utilização do fio dental é um grande problema, já que ele é um complemento importante para a escovação, atingindo as áreas Inter proximais, inacessíveis para a escova (STAVRAKIS et al., 2022).

A alimentação saudável é fundamental não apenas para a saúde geral,

mas também desempenha um papel crucial na manutenção da saúde bucal. Evitar o consumo excessivo de açúcares e ácidos pode reduzir o risco de cárie. O consumo de alimentos ricos em fibras, como frutas e vegetais, e optar por comidas saudáveis ajuda não apenas na saúde bucal, mas na saúde geral (FREIRE et al., 2011).

### **2.3 Ferramentas de motivação para adesão a uma boa higiene bucal**

Uma das ferramentas mais eficazes para motivar a higiene bucal é a educação. Informar os pacientes sobre as consequências de uma higiene inadequada, como cárie, doenças gengivais e problemas sistêmicos, pode ser um poderoso motivador. Além disso, utilizar recursos visuais, como cartilhas e vídeos educativos, pode tornar as informações mais acessíveis e impactantes, despertando a consciência sobre a importância de cuidar da saúde oral. (XIAO et al., 2022)

A educação permanente em saúde, material didático adequado e distribuição de escova e fio dental aos pacientes são investimentos necessários para mudança de paradigma, além de reforçar o programa de educação em saúde bucal focado apenas na escovação. As atividades educativas não são um processo de

condicionamento, com a simples aceitação das informações, orientações e transmissões de conhecimentos feitas de forma verticalizada. A partir de discussões e reflexões críticas dos conhecimentos sobre saúde e doença, suas causas e consequências, com a população e equipe de saúde, poderemos modificar e contribuir para essa realidade (STAVRAKIS et al., 2022).

Há muita resistência em relação ao uso fio dental pela maioria das pessoas, devido à falta de motivação, habilidade manual, dificuldades da técnica correta, e relativo custo econômico nas classes menos favorecidas. Somente pessoas bem motivadas e instruídas para isso utilizam fio dental diariamente (STAVRAKIS et al., 2022).

### **Metodologia**

O presente estudo fez uma revisão das estratégias de educação em saúde bucal voltadas principalmente para a higienização correta de dentes e estruturas bucais e foi elaborada uma ferramenta auxiliar de educação em higiene bucal em forma de cartilha interativa, onde o paciente pode acessar informações sobre higiene bucal através da leitura, das imagens e de um vídeo acessado pelo escaneamento de um QR code com aparelho de telefone celular. Para a gravação dos vídeos foram utilizados um manequim odontológico da marca

Proneu, um manequim de simulação de Anestesiologia (Oralis) e escova dental de cabo e cerdas retas (Curaprox).

Para edição dos vídeos foram utilizadas ferramentas de inteligência artificial IA, foi usado o programa Capcut e imagens pagas pelo Canva. Para busca de artigos, foram selecionados trabalhos publicados em inglês e em português nos últimos dez anos. Foram utilizadas as bases

## Resultados

Foi elaborada uma cartilha contendo orientações sobre escovação dentária e uso do fio dental. Foram colocadas informações sobre a escolha da escova dental, a aplicação do creme dental no que se refere à quantidade, a posição e a movimentação da escova de dentes para uma limpeza adequada, a limpeza da língua e o uso do fio dental com orientação de sua forma de utilização.

Para complementar as informações escritas, foram colocadas imagens

de dados: Biblioteca Virtual do Ministério da Saúde (MS), Scientific Electronic Library Online (SciELO), Pubmed e Cochrane. Foram utilizados os seguintes termos: “oral hygiene”, “dental health education”, “oral health”, “tooth brushing” e “home care dental devices”. Os trabalhos selecionados foram analisados e interpretados para possibilitar a escrita do presente artigo.

ilustrativas e um QR code para acessar um vídeo explicativo. O vídeo foi elaborado demonstrando a técnica de higiene bucal utilizando um manequim de simulação realística que tem aspecto semelhante à boca e às estruturas bucais. Foi feita a opção de demonstração em manequim pela facilidade de manipulação e pela semelhança com a estrutura da boca. Foi feita narração do passo a passo da técnica para que o paciente possa escutar enquanto visualiza as instruções. A figura 1 mostra a cartilha pronta.



Fig. 1 Cartilha de orientação de higiene bucal. Fonte: Elaboração própria

**Discussão**

Este trabalho buscou explorar as formas de intervenções educativas de higiene

bucal e a interação através de um dispositivo eletrônico que é o telefone celular e está nas mãos de quase todas as pessoas nos dias de hoje. Assim, podemos também usá-lo para acessar vídeos educativos e facilitar a comunicação na promoção da saúde bucal.

A saúde bucal é um aspecto fundamental da saúde geral, que vai além muito além da estética. A literatura revisada destacou que a saúde bucal não é uma responsabilidade isolada, mas uma questão coletiva que exige o engajamento de profissionais da saúde, educadores e formuladores de políticas públicas (Oliveira et al., 2020). Dessa forma, é vital promover uma conscientização ampla sobre a importância da saúde oral, assim como garantir que todas as camadas da população tenham acesso a informações e serviços preventivos e de tratamento adequados. A atuação de equipes de saúde bucal na atenção domiciliar, conforme apontado por Silva et al. (2020), é um investimento que se traduz em melhorias significativas na saúde e no bem-estar da população.

Os hábitos de higiene bucal desempenham um papel central na prevenção de doenças orais. A escovação regular e o uso do fio dental são práticas que, quando incorporadas à rotina, podem efetivamente reduzir a formação de placa bacteriana, cárie e problemas periodontais. Almeida et al. (2008) enfatizam que a escovação deve ser feita pelo menos duas vezes ao dia, e que a técnica de escovação e a escolha dos produtos

adequados são determinantes para a eficácia dessa prática. A importância da visita periódica ao dentista é indiscutível, pois esses profissionais têm o papel crucial de reconhecer e tratar problemas em sua fase inicial, evitando complicações sérias no futuro (DEINZER et al., 2024)

Além dos aspectos físicos, a saúde bucal também exerce um impacto significativo na saúde emocional e social das pessoas. Conforme destacam Pazos et al. (2019), a saúde bucal está intrinsecamente ligada à autoestima e à qualidade de vida dos indivíduos. Problemas dentários não resolvidos podem gerar inseguranças que se traduzem em questões de ansiedade e depressão (BENDO et al., 2014). Assim, o cuidado com a estética dental deve ser visto não somente como uma preocupação estética, mas também como um componente vital para o bem-estar geral.

Ademais, a literatura apontou que a alimentação saudável é um elemento complementar indispensável na manutenção da saúde bucal. Freire et al. (2011) ressaltaram que a limitação do consumo de açúcar e a inclusão de alimentos ricos em fibras são práticas que ajudam a prevenir cárie e melhorar a saúde bucal como um todo (FREIRE et al., 2011). Portanto, promover uma conscientização acerca da relação entre alimentação e saúde oral deve ser uma estratégia crucial nas campanhas educativas em saúde.

Para que ações de higiene bucal sejam efetivas, é imprescindível utilizar ferramentas

de motivação que incentivem a adesão a essas práticas. A educação contínua é apresentada como uma das abordagens mais eficazes para formar pacientes conscientes e responsáveis por sua saúde. Xiao et al. (2022) sugeriram que a aplicação de recursos visuais e materiais educativos, como cartilhas e vídeos, pode ser decisiva para aumentar a conscientização acerca da saúde bucal e as consequências de sua negligência. Entretanto, é fundamental que esse conhecimento não seja transmitido de forma verticalizada, mas sim construído em ambientes de discussão e reflexão sobre saúde e doença (STAVRAKIS et al., 2022).

Por último, as barreiras à adoção de práticas de saúde bucal, como a resistência ao uso do fio dental, também precisam ser abordadas (SILVA e RIBEIRO, 2022). A falta de motivação, habilidades manuais e dificuldades técnicas estão entre os principais obstáculos que as pessoas enfrentam. Para que uma mudança de comportamento ocorra, é necessário que as campanhas educativas sejam capazes de engajar as pessoas, tornando-se mais inclusivas e abordando as realidades práticas enfrentadas por diferentes segmentos da população (BENDO et al., 2014). Apenas através de um esforço coletivo e de uma abordagem holística, que considera as experiências individuais e coletivas, será

possível promover uma mudança significativa nos hábitos de higiene bucal e, por conseguinte, melhorar a saúde integral da população. A combinação de evidências científicas e ferramentas inovadoras pode contribuir para a promoção da saúde bucal, potencialmente reduzindo a incidência de doenças relacionadas à higiene oral deficiente.

## **Conclusão**

Este estudo discutiu a importância de estratégias eficazes de educação em saúde bucal, enfatizando a higienização correta de dentes e estruturas bucais. A revisão da literatura revelou uma variedade de abordagens que podem ser implementadas para melhorar a conscientização e a prática de higiene oral. A criação da cartilha interativa representa uma tentativa de integrar informações acessíveis e multimídia para engajar os pacientes de forma mais efetiva. Ao fornecer recursos que combinam texto, imagens e vídeos, a ferramenta visa facilitar a compreensão e a adoção de práticas de higiene bucal adequadas. Acredita-se que sejam necessárias pesquisas que possam medir a efetividade da ferramenta no aprendizado e na prática de uma correta higiene bucal.

---

## **Oral Health Education: An Interactive Booklet for Prevention and Awareness**

### **Abstract**

The study addresses the importance of oral health, highlighting that it is not limited to tooth care, but is closely linked to general well-being and is fundamental to physical, mental and social health, directly impacting quality of life and self-esteem of individuals. The main objectives of this study are to discuss oral

health education strategies through a narrative literature review and the development of an interactive booklet to facilitate the dissemination of information about oral hygiene. Articles published in English and Portuguese in the last ten years were searched using the terms oral hygiene, oral health education, tooth brushing, oral health. An analysis of the articles found was carried out and an educational tool was developed that combines text, images and videos accessible via QR code. Research reinforces that proper hygiene habits, such as brushing and flossing, are essential to prevent oral diseases. Furthermore, ongoing education is seen as a crucial factor in motivating patients to adopt these practices. The interactive booklet is an innovation that aims to effectively engage the public, although future evaluations are needed to measure its effectiveness. It is concluded that promoting oral health must be a collective effort, involving health professionals and public policies to ensure that everyone has access to information and preventive care.

**Descriptors:** Home Oral Care Devices; Oral health education; Tooth brushing; Oral hygiene; Oral health

## Referências:

1. HESCOT, P. The new definition of oral health and relationship between oral health and quality of life. *Chinese Journal of Dental Research*, v. 20, n. 4, p. 189–192, 2017. DOI: 10.3290/j.cjdr.a39217.
2. SOLDANI, F. A. et al. One-to-one oral hygiene advice provided in a dental setting for oral health. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, v. 10, 2018. Art. n. CD007447. DOI: 10.1002/14651858.CD007447.pub2. Acesso em: 19 set. 2024.
3. CARCERERI, D. L. et al. Práticas inovadoras de educação em saúde bucal para promoção da saúde: relato de experiência. 2017.
4. OLIVEIRA, M. T. et al. Os desafios e as potencialidades da saúde bucal na Estratégia Saúde da Família: uma análise dos processos de trabalho. *Physis – Revista de Saúde Coletiva*, v. 32, n. 1, p. 1–18, 2022.
5. SILVA, R. M.; PERES, A. C. O.; CARCERERI, D. L. Atuação da equipe de saúde bucal na atenção domiciliar na Estratégia Saúde da Família: uma revisão integrativa. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 25, n. 6, p. 2259–2270, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232020256.15992018>
6. ALMEIDA, G. C.; FERREIRA, M. A. Saúde bucal no contexto do Programa Saúde da Família: práticas de prevenção orientadas ao indivíduo e ao coletivo. *Cadernos de Saúde Pública*, v. 24, n. 9, p. 2131–2140, 2008. DOI: 10.1590/S0102-311X2008000900019.
7. PAZOS, C. T. C.; AUSTREGÉSILO, S. C.; GOES, P. S. A. Self-esteem and oral health behavior in adolescents. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 24, n. 11, p. 4083–4092, 2019. DOI: 10.1590/1413-812320182411.02492018.
8. FREIRE, M. C. M. et al. Guias alimentares para a população brasileira: implicações para a Política Nacional de Saúde Bucal. Goiânia: Faculdade de Odontologia, Universidade Federal de Goiás, 2023.
9. CALLADINE, H.; CURRIE, C. C.; PENLINGTON, C. A survey of patients' concerns about visiting the dentist and how dentists can help. *Journal of Oral Rehabilitation*, v. 49, n. 4, p. 414–421, 2022. DOI: 10.1111/joor.13305.
10. FASOULAS, A. et al. Detection of dental plaque with disclosing agents in the context of preventive oral hygiene training programs. *Heliyon*, v. 5, n. 7, e02064, 2019. DOI: 10.1016/j.heliyon.2019.e02064.
11. STAVRAKIS, A. K. et al. Performance evaluation of dental flosses pre- and post-utilization. *Materials*, v. 15, n. 4, p. 1522, 2022. DOI: 10.3390/ma15041522.
12. XIAO, J.; FISCELLA, K. A.; MEYEROWITZ, C. mDentistry: a powerful tool to improve oral health of a broad population in the digital era. *Journal of the American Dental Association*, v. 152, n. 9, p. 713–716, 2021. DOI: 10.1016/j.adaj.2021.06.004.
13. CAMARGO, M. B. J.; DUMITH, S. C.; BARROS, A. J. D. Uso regular de serviços odontológicos entre adultos: padrões de utilização e tipos de serviços. 2009.
14. DEINZER, R. et al. Manual toothbrushing techniques for plaque removal and the prevention of gingivitis: a systematic review with network meta-analysis. *PLoS One*, v. 19, n. 7, e0306302, 2024. DOI: 10.1371/journal.pone.0306302.
15. OLIVEIRA, G. de S. et al. Associação entre a odontologia estética e autoestima. *Revista Eletrônica Acervo Odontológico*, v. 1, e3892, 2020. DOI: 10.25248/reaodonto.e3892.2020.
16. BENDO, C. B. et al. Impacto das condições bucais na qualidade de vida dos indivíduos. *Revista da Associação Paulista de Cirurgiões Dentistas*, v. 68, n. 3, p. 189–193, 2014.
17. MAGALHÃES, A. C. et al. Uso racional dos dentífricos. *Revista Gaúcha de Odontologia*, v. 59, n. 4, p. 615–625, 2011.
18. MACHADO, L. P. et al. Uso regular de serviços odontológicos entre adultos e idosos em região vulnerável no sul do Brasil. *Revista de Saúde Pública*, v. 46, p. 526–533, 2012.