Your Complete Guide to
Keeping your Teeth Healthy

RIte Smiles
Dental Care for Kids

UnitedHealthcare®

Preventing and treating dental disease

Tooth decay and gum disease are common conditions that affect most people during their lifetime. Both can be painful and expensive to treat. It's important to know that science is showing links between dental diseases — especially gum disease — and overall health. With good home care, a healthy diet and regular dental care, you can avoid dental health problems.

How dental disease begins:

Like all diseases in the mouth, tooth decay and gum disease starts with germs called "bacteria" that cling to your teeth. These germs are part of a sticky film called "plaque" that covers teeth. The bacteria in plaque cause infections in the mouth. The two most common are tooth decay and gum disease.

Tooth decay leads to cavities which must be treated or they will get bigger. A dentist will remove the decay from your tooth and then fill the cavity with a silver or white filling. Your dentist may refer to cavities as “dental caries.”

Gum disease is an infection of the tissue that holds your teeth in place. It has been linked to more serious health issues, like:

- Diabetes
- Heart disease
- Problems during pregnancy

Your dentist may refer to gum disease as “periodontal disease.”

Symptoms of a cavity include:

- Pain in the tooth
- Sensitivity to hot or cold food and/or beverages
- Bad breath

Symptoms of gum disease include:

- Red, swollen or tender gums
- Gums that bleed when you brush
- Bad breath
- Loose teeth
- A change in the way your teeth fit together
- Permanent teeth that are loose or moving away from each other
- Changes in how dentures or bridge fits
- Pus that appears between the teeth and gums when you press on the gums

Gum disease

Gum disease usually isn't painful, so often people don't know they have it until damage has been done. When your gums become infected, germs may enter your blood or lead to harmful irritation. This can make other health conditions you have worse. Gum disease can make it hard for those with diabetes to control their blood sugar and is linked to heart disease and problems in pregnancy.

The first stage of gum disease: **gingivitis**

Gingivitis is the mildest form of gum disease. Signs of gingivitis include red, swollen gums that bleed when you brush or floss.

You can reverse gingivitis if you:

- Brush daily
- Floss daily
- Get regular cleanings

The second stage of gum disease: **periodontitis**

If you don't get gingivitis under control, it can lead to periodontitis. Periodontitis is an infection of the gum tissues that hold your teeth in place.

Germs, called bacteria, are part of a sticky film that covers your teeth called plaque. Built-up plaque on your teeth can harden — this is called tartar. The tartar hardens under the gum line. The gums then pull away from the teeth, creating a pocket. These pockets allow additional germs to gather. This deepens the pockets and can lead to bone and tooth loss.

How to treat gum disease

Your dentist will tell you if you have gum disease. Your dentist may be able to treat gum disease, especially in its early stages. For more advanced stages, you may need to see a gum specialist. A gum specialist is called a “periodontist.”

In the early stages of gum disease, your dentist will do a deep cleaning. This will remove hardened plaque and infected tissue. It will also smooth the damaged root surfaces of the teeth. This process allows the gum to heal.

After a deep cleaning, it’s important to brush and floss regularly. This will keep the plaque from building up again. If the periodontitis gets worse, gum surgery may be necessary.

Gum disease is a serious but treatable disease. It can affect your oral health and your overall health. Be sure to practice good daily habits at home and take advantage of your dental plan benefits. Go to the dentist regularly. If you take care of your teeth and gums, they will last a lifetime.

You should know:

- Gum disease is an infection of the gums. Your gums hold your teeth in place.
- Many people don’t realize they have gum disease until damage has been done.
- If you catch it early, you can treat gum disease without surgery.

Preventing gum disease

While your dentist can treat dental diseases, preventing them is best. Follow these tips:

- **Brush** your teeth at least twice a day using fluoride toothpaste. Be sure to brush along the gum line.
- **Floss** at least once a day to clean between your teeth and under your gums.
- **Eat healthy** foods from all the food groups: fruits and vegetables, dairy, meats and proteins, and grains.
- **Avoid** sweet snacks and sugar-filled sodas. When you do eat sugary foods or drinks, rinse your mouth with water. Brush as soon as possible.
- **Drink** plenty of water.
- If you're **pregnant** or have **diabetes** or **heart disease**, take extra care of your gums. Tell your dentist about any signs of gum disease.
- **Don't smoke.** Smokers often have more trouble with their teeth and gums, including lost teeth.
- **See your dentist regularly.** This way, your teeth will be cleaned and any problems may be found.

Take care of your mouth every day, and your teeth and gums will last a lifetime.

In brief:

- Gum disease is linked to health conditions like diabetes and heart disease. It can even cause pregnancy problems.
- Brushing and flossing every day may prevent dental disease. You should also go to the dentist.
- Talk to your dentist for advice about your dental health.

UnitedHealthcare RIte Smiles covers preventive dental care for children. If you have questions about your dental plan benefits or help finding a participating dentist, visit http://www.uhc.com/ritesmiles or call Member Services 866-375-3257 (TTY 711).

Guia Completo para
Manter os Dentes Saudáveis

RIte Smiles
Dental Care for Kids

UnitedHealthcare®

Prevenir e tratar problemas dentários

As cáries dentárias e a gengivite são condições comuns que afetam a maioria das pessoas durante a sua vida. Ambas podem ser dolorosas e o tratamento pode ser dispendioso. É importante saber que a ciência está a descobrir ligações entre os problemas dentários – especialmente a gengivite – e a saúde em geral. Com bons cuidados em casa, uma dieta saudável e cuidados dentários regulares, pode evitar problemas de saúde dentária.

Como começa uma doença dentária:

Tal como todas as doenças na boca, as cáries e a gengivite começam com germes chamados “bactérias” que se agarram aos dentes. Estes germes fazem parte de uma película pegajosa chama “placa dentária” que cobre os dentes. As bactérias na placa dentária causam infeções na boca. As duas infeções mais comuns são as cáries e a gengivite.

As **cáries** têm de ser tratadas ou aumentam cada vez mais. Um dentista irá remover a cárie do dente e, depois, preencher o espaço com enchimento de prata ou branco. O seu dentista pode referir-se a estas cavidades como “cáries dentárias”.

A **gengivite** é uma infeção do tecido que sustenta os dentes. Foi associada a problemas de saúde mais graves, como:

- Diabetes
- Doenças cardíacas
- Problemas durante a gravidez

O seu dentista pode referir-se à gengivite como “doença periodontal”.

Os sintomas de uma cárie incluem:

- Dor no dente
- Sensibilidade a alimentos e/ou bebidas quentes ou frias
- Má dentição

Os sintomas de gengivite incluem:

- Gengivas vermelhas, inchadas ou sensíveis
- Gengivas com sangramento quando lava os dentes
- Má dentição
- Dentes frouxos
- Uma alteração na forma como os dentes encaixam
- Dentes permanentes frouxos ou que se afastam uns dos outros
- Alterações na forma com as dentaduras ou pontes encaixam
- Pus que aparece entre os dentes e as gengivas quando pressiona as gengivas

Gengivite

A gengivite habitualmente não é dolorosa, por isso, muitas vezes as pessoas não sabem que a têm até os danos aparecerem. Quando as suas gengivas ficam infetadas, as bactérias entram no sangue e causam irritação dolorosa. Pode piorar outros problemas de saúde que tenha. A gengivite pode dificultar o controlo da glicémia para os diabéticos e está associada a problemas cardíacos e problemas na gravidez.

A primeira etapa da doença: **gengivite**

A gengivite é a forma mais ligeira da doença. Os sinais incluem gengivas vermelhas e inchadas que sangram quando lava os dentes ou quando usa o fio dentário.

Pode reverter a gengivite se:

- Escovar os dentes diariamente
- Usar fio dentário diariamente
- Fizer limpezas regulares

A segunda etapa da doença: **periodontite**

Se não controlar a gengivite, pode causar periodontite. A periodontite é uma infeção dos tecidos das gengivas que sustentam os dentes.

Os germes, chamados bactérias, são parte da película pegajosa que cobre os dentes, chamada placa dentária. A acumulação da placa dentária nos dentes pode endurar e a isto chama-se tártaro. O tártaro endurece a linha da gengiva. As gengivas distanciam-se dos dentes, criando uma bolsa. Estas bolsas permitem que mais germes se acumulem. Isto por sua vez aumenta as bolsas e pode causar perda de osso e dentes.

Como tratar a gengivite

O seu dentista poderá dizer-lhe se sofre de gengivite. O seu dentista poderá tratar a gengivite, especialmente nas fases iniciais. Nas fases mais adiantadas, poderá ter de consultar um especialista de gengivas. Um especialista de gengivas chama-se um “periodontista”.

Nas fases iniciais da doença, o seu dentista pode fazer uma limpeza profunda. Isto irá remover a placa endurecida e o tecido infetado. Também irá alisar as superfícies das raízes danificadas dos dentes. Este processo permite que as gengivas cicatrizem.

Após uma limpeza profunda, é importante lavar os dentes e usar fio dentário regularmente. Isto irá impedir que a placa dentária se acumule novamente. Se a periodontite se agravar, poderá ser necessária cirurgia.

A gengivite é uma doença grave, mas tratável. Pode afetar a sua saúde oral e a sua saúde em geral. Certifique-se de que pratica bons hábitos de cuidados orais em casa e aproveite os benefícios do seu plano dentário. Consulte o dentista regularmente. Se cuidar dos seus dentes e gengivas, irão durar a vida inteira.

Deve saber:

- A gengivite é uma infeção das gengivas. As gengivas sustentam os dentes.
- Muitas pessoas não sabem que têm gengivite até o mal estar feito.
- Se diagnosticada precocemente, pode tratar a gengivite sem recurso a cirurgia.

Prevenir a gengivite

Embora o seu dentista possa tratar as doenças dos dentes, o melhor é preveni-las. Siga estas dicas:

- **Lave** os dentes pelo menos duas vezes ao dia com uma pasta dentífrica com fluor. Certifique-se de que escova ao longo da linha das gengivas.
- Use **fio dentário** pelo menos uma vez por dia para limpar entre os dentes e sob as gengivas.
- **Coma de forma saudável,** alimentos de todos os grupos: frutas e vegetais, produtos lácteos, carne e proteínas, e cereais.
- **Evite** doces e bebidas com açúcar. Quando comer alimentos ou bebidas com açúcar, enxague a boca com água. Lave os dentes assim que possível.
- **Beba** bastante água.
- Se estiver **grávida** ou tem **diabetes** ou **doença cardíaca**, tenha cuidados extra com as suas gengivas. Informe o seu dentista sobre quaisquer sinais de gengivite.
- **Não fume.** Os fumadores têm frequentemente mais problemas de dentes e gengivas, incluindo perda de dentes.
- **Consulte regularmente o seu dentista.** Desta forma, os seus dentes estarão limpos e quaisquer problemas poderão ser encontrados.

Cuide da sua boca todos os dias e os seus dentes e gengivas vão durar a vida toda.

Resumindo:

- A gengivite está associada a condições de saúde com a diabetes e doença cardíaca. Pode mesmo causar problemas na gravidez.
- Lavar os dentes e usar o fio dentário todos os dias pode prevenir a gengivite. Também deve ir ao dentista.
- Fale com seu dentista sobre aconselhamento sobre a sua saúde oral.

A UnitedHealthcare RIte Smiles cobre cuidados dentários de prevenção para crianças. Se tiver perguntas sobre os benefícios do seu plano dentário ou precisar de ajuda a encontrar um dentista participante, consulte http://www.uhc.com/ritesmiles ou telefone para os Serviços para os Membros através do número 866-375-3257 (TTY 711).

200436-012020