

saúde



D.R.

Paulo Malo
Médico dentista

“Ao longo da vida, os dentes vão progressivamente (...) ficando mais amarelados (...) Mas este não é um problema sem solução. Para o corrigir e poder sorrir sem vergonha, existe o branqueamento,,

BRANQUEAMENTO

Fazemos parte de uma sociedade cada vez mais exigente, em que a estética assume especial destaque, tanto a nível pessoal como a nível profissional. Uma imagem corporal cuidada reflete autoestima e gera confiança para perseguir objetivos e sentir-se bem. Um sorriso bonito faz parte dessa preocupação, pois é uma das expressões corporais mais identificativas de uma pessoa, e pode ser determinante numa entrevista ou reunião profissional, bem como num evento social. É, por isso, imprescindível manter uma boca saudável e bonita.

Ao longo da vida, os dentes vão progressivamente perdendo a sua cor branca, ficando mais amarelados, o que faz parte do processo de envelhecimento. Além disso, hábitos como o tabaco e o café, ou alguns alimentos, como o chá, o vinho tinto ou o vinagre balsâmico, contribuem para o escurecimento dos dentes ou aparecimento de manchas. O escurecimento dos dentes e as manchas são impossíveis de remover em casa, com base na higiene oral diária, mesmo com pastas dentífricas com agentes branqueadores. Estas pastas podem impedir ligeiramente que as manchas fiquem mais escuras, mas não removem a pigmentação já adquirida.

Mas este não é um problema sem solução. Para o corrigir e poder sorrir sem vergonha, existe o branqueamento. O branqueamento é um tratamento cosmético dentário que deve ser realizado pelo seu médico dentista, sempre depois de uma consulta de higiene oral, para que obtenha os resultados esperados. Nessa consulta é feita uma avaliação da sua situação dentária, para perceber qual o momento ideal para iniciar o branqueamento, uma vez que existem situações clínicas que condicionam o início do tratamento. Se, por exemplo, tiver uma cárie, esta deverá ser tratada previamente, para evitar que o branqueamento provoque dor.

Podemos realizar o branqueamento de duas formas: no consultório dentário (branqueamento *in-office*) ou em casa (branqueamento *at-home*). Pode ainda optar-se por um branqueamento combinado, em que parte é feito no consultório e parte em casa. Antes de tomar a decisão por uma destas modalidades, deve conhecer bem cada uma delas e as suas vantagens. Na primeira consulta tomará a sua decisão, com a ajuda do

seu médico dentista, para que o tratamento seja o mais confortável, eficaz e adaptado ao seu estilo de vida. Em qualquer uma das modalidades, o branqueamento consiste na aplicação de um gel que atua no esmalte dentário sem causar danos, desde que seja convenientemente usado.

O branqueamento *in-office* é realizado numa consulta de dentisteria, em que o médico dentista coloca uma proteção para a gengiva e, posteriormente, aplica o gel branqueador, que fica a atuar durante 15 minutos. Esta aplicação pode ser repetida, até três vezes, na mesma consulta. Após a última aplicação do gel branqueador, o seu médico pode optar por aplicar um gel dessensibilizante, caso seja necessário ou para o paciente se sentir mais confortável.

O branqueamento *at-home* é realizado em casa, após a consulta com o médico dentista, que entregará ao paciente duas moldeiras em acrílico transparente, uma que se adapta aos dentes superiores e outra aos dentes inferiores, e explicará como se aplica o gel. O paciente é, assim, responsável por usá-las em casa, normalmente durante cerca de 15 dias, mas pode esperar obter resultados logo após a segunda ou a terceira aplicação. Estas moldeiras podem ser usadas durante o dia, por cerca de duas horas, ou durante a noite, dormindo com elas colocadas.

Assim, podemos afirmar que o branqueamento é um tratamento completamente inócuo, desde que seja feito de acordo com os conselhos do seu médico dentista. Os efeitos secundários são muito reduzidos. Podem surgir úlceras gengivais, que são lesões provocadas pelo contacto do gel branqueador com a gengiva. No caso do branqueamento *in-office*, é utilizada a proteção gengival referida, que impede o contacto do gel branqueador com a gengiva, evitando as lesões. No branqueamento *at-home*, é pouco frequente a ocorrência destas lesões, que serão evitadas se as moldeiras estiverem corretamente realizadas e a aplicação do gel for bem executada, sem excesso de produto. Outro efeito secundário é a sensibilidade, que é mais comum, mas completamente reversível. Quando ocorre, é utilizado um gel dessensibilizante à base de nitrato de potássio e/ou flúor, que elimina a sintomatologia e permite continuar o tratamento.

Procure ter um sorriso saudável e confiante!