



saúde

ORAL

sorriso saudável

Cáries, sensibilidade dentária, aftas, doença periodontal fazem parte do seu vocabulário? Está na hora de devolver a saúde ao seu sorriso!

OS NÚMEROS SÃO ASSUSTADORES: segundo estudos realizados nos últimos anos, Portugal é o país da União Europeia com pior higiene oral da Europa, com quase todas as crianças a apresentar pelo menos uma cárie e a maioria dos idosos sem um único dente. Apesar desta realidade, a situação parece ter tendência para melhorar já que são cada vez mais as pessoas que têm consciência da importância da higiene oral para uma imagem atraente e uma boa saúde geral. A pensar nelas e, para esclarecer os que ainda não se renderam aos bons hábitos dentários, damos-lhe a conhecer os principais problemas que afectam a cavidade oral e as soluções para os eliminar.

Cáries, placa dentária e tártaro

Quer almoçemos uma feijoada ou, simplesmente, bebamos um refrigerante, o contacto dos alimentos com os dentes leva a depósitos de restos alimentares na cavidade oral e potencia a acção de bactérias sobre os dentes e gengivas. Deste processo surge a placa bacteriana, que constitui a principal causa da cárie dentária e das doenças periodontais e que pode levar à perda de dentes. E se, inicialmente, esta película que se forma sobre os dentes tem uma consistência mole, se não for removida, acaba por se mineralizar, tornando-se dura e dando origem ao tártaro, cuja eliminação exige procedimentos profissionais.

Por outro lado, as lesões orais são também mais comuns do que se pensa: inchaços, bolhas ou feridas na boca, lábios ou língua afectam um terço da população numa dada altura.

Constrangimento social

Se apesar do calor que se faz sentir não arrisca matar a sede com um copo de água gelada, faz parte dos 25 por cento da população que sofre de sensibilidade dentária.

Este problema é causado pelo desgaste da superfície do dente ou do tecido gengival e deve ser visto como mais do que um incómodo, já que pode conduzir a outros problemas de saúde oral, como as cáries e a doença gengival, pois a dor leva muitas vezes a uma escovagem menos eficaz. Situação semelhante ocorre nos casos de halitose. Muitas pessoas que sofrem de mau hálito envergonham-se por pensarem que passam uma

imagem de pouca higiene, mas são muitas as causas para este problema que afecta 40 por cento da população numa dada altura. Doença gengival e doenças sistémicas, como cancro, diabetes e afecções dos rins e do fígado são alguns exemplos.

Soluções diárias

A boa notícia é que quase todas estas patologias podem ver a sua progressão travada pela existência de uma correcta e eficaz higiene oral e hábitos de vida saudáveis. Ou seja, «todas as pessoas deverão escovar os dentes de manhã, à noite e após as refeições, não esquecendo o uso do fio dentário e ter uma vida e alimentação cuidada, ingerindo diariamente fruta e vegetais»,

aconselha Paulo Maló. E, claro, visitar regularmente o médico dentista. «É aconselhável fazer consultas de higiene oral de seis em seis meses, tempo que pode ter que ser diminuído se existir doença periodontal, múltiplas restaurações, se não existir destreza manual para fazer a higiene oral apropriada ou se o paciente é fumador ou ingere muitas bebidas e/ou alimentos que causem pigmentação dentária tais como café, chá, vinho tinto, amoras e molho de soja», alerta o especialista.





CUIDE DA SUA HIGIENE ORAL

Hábitos diários ▶ Escove os dentes pelo menos duas vezes por dia, sendo que uma delas deve ser, obrigatoriamente, antes de se deitar;

Tipo de dentífrico ▶ Utilize um dentífrico com 1 000 a 1 500 ppm de flúor.

Escova certa ▶ Opte por uma escova de cabeça pequena, para chegar a todas as áreas da boca, e macia, para evitar lesões sobre os dentes e gengivas;

Movimentos certos ▶ Incline a escova em direcção à gengiva num ângulo de 45° e faça pequenos movimentos horizontais e vibratórios, tipo vaivém ou circulares.

Fio dentário ▶ Recorra diariamente ao fio dentário, de preferência antes da escovagem, para retirar restos alimentares e bactérias dos espaços que existem entre os dentes e entre estes e as gengivas.

Elixires ▶ Utilize elixires ou colutórios para bochecho segundo a indicação do seu profissional de saúde; no final da higiene oral não passe a boca por água: cuspa apenas os excessos de dentífrico, pois assim a acção dos compostos fluoretados ou antimicrobianos será mais prolongada.

FONTE: ADAPTADO DO PORTAL DA SAÚDE, MINISTÉRIO DA SAÚDE

Ajuda especializada

Existe uma multiplicidade de soluções para obter um sorriso branco e saudável. O branqueamento dentário é a que está, talvez, mais em voga. «O tratamento não danifica a estrutura dentária e pode ser feito no consultório, em que se aplica sobre as superfícies dentárias um gel de branqueamento; ou em ambulatório (mais demorado), feito em casa com moldeiras em que o paciente aplica o gel de branqueamento», explica Paulo Maló. Também cada vez mais comum são as substituições das restaurações metálicas «por restaurações a resina composta, sendo este tipo de material mais estético, visto ser da cor dos dentes, ou por facetas em cerâmica, que são umas “capas” em cerâmica que revestem só a parte da frente dos dentes e que permitem corrigir a cor, forma, posição e proporção dos dentes», exemplifica o médico ✪