



Julho de 2008

No. 23

1ª. Edição

Cuidado, escovar os dentes pode fazer mal!

Parece estranho, mas dependendo da situação, escovar os dentes logo após as refeições pode causar danos.

Alguns alimentos como tomate, laranja, limão e bebidas, como a cerveja e os refrigerantes possuem acidez elevada e seu consumo freqüente pode provocar desgaste químico nos dentes – a chamada erosão ácida.

A perda do esmalte dos dentes se agrava quando há uma escovação muito vigorosa ou uso de escovas duras logo após a ingestão de alimentos ácidos. A escovação é um hábito saudável e indispensável, mas deve ser feito com a orientação do dentista para que não haja exageros e descuidos.

A erosão ácida é um desgaste dos dentes causado não apenas pela ação química de diversos alimentos e bebidas, mas também por alterações patológicas, como o refluxo gástrico e a bulimia.

Como a expectativa de vida aumentou e os recursos na área da Odontologia estão cada vez mais avançados, os dentes têm permanecido mais tempo na boca. Logo, a exposição a agentes agressores externos ou internos encontra-se prolongada. Além disso, os hábitos alimentares de grande parcela da população não andam muito bons, o que gera grande preocupação e interesse pelos dentistas, já que um número cada vez maior de pacientes, inclusive jovens, tem apresentado desgaste dental por erosão ácida.

Este desgaste pode possuir níveis mais brandos, provocando arredondamento dental, ou atingir níveis elevados. Nestes

casos, o paciente pode sentir grande sensibilidade e, como os dentes ficam mais frágeis, existe o risco de trincas ou fraturas, além da perda da estabilidade da mordida, nos casos avançados.

O dente que tiver seu formato modificado pela erosão pode e deve ser restaurado para aumentar sua resistência. A escolha do material depende do grau de desgaste e o dentista será o maior aliado no momento de recuperar a beleza e a proteção do seu sorriso.

Como prevenir:

- Diminuir o consumo de alimentos ácidos);
- Evitar escovar os dentes imediatamente após consumir alimentos ou bebidas ácidas. Pois é neste momento que o esmalte dos dentes está mais vulnerável ao ataque da abrasividade dos cremes dentais e das cerdas das escovas. Sugere-se bochechar água pura para que a acidez diminua;
- Evitar reter na boca, por períodos prolongados, alimentos ou bebidas ácidas. Caso já tenha indícios de erosão ácida, recomenda-se o uso de canudinhos;
- Utilizar creme dental para dentes sensíveis e com flúor;
- Evitar colocar força durante a escovação e utilizar somente escovas macias.

Dra. Raquel Allegretti- CRO 8337
Clínica Humanus

www.clinicahumanus.com.br

(61) 3327-2900