



A importância da saúde bucal na saúde geral

Por Dra. Gracia Costa Lopes

A saúde começa pela boca, os dentes são importantes na mastigação dos alimentos, na fala e na estética, influenciando diretamente a auto-estima do indivíduo e o seu contexto social.

Os dentes cortam, rasgam, trituram e amassam os alimentos, contribuindo para a digestão. O processo de mastigação é acionado por vários músculos da face que promovem vários movimentos dos mesmos. O alimento deve ser mastigado em média 10 vezes para que seja devidamente aproveitado pelo organismo. Na mastigação o alimento é reduzido a finas partículas que, misturadas a saliva, converte-se numa massa pastosa: o bolo alimentar. Esta é a primeira fase da digestão.

Para que possamos ter boa saúde bucal temos que possuir também bons hábitos alimentares. A dieta deve ser equilibrada com frutas, verduras, legumes, carnes, ovos, leite, cereais, entre outros. Deve haver monitoramento dos horários das refeições, evitando-se entre eles, principalmente, alimentos açucarados e ácidos (limão, laranja, vinagre, etc) pois os mesmos diminuem o pH do meio bucal (tomando o meio bucal mais ácido). Consequentemente, os dentes ficam mais vulneráveis à doença cárie. Os alimentos açucarados pegajosos e/ou sólidos (balas de goma, biscoitos recheados, caramelos,

etc) podem causar mais lesões cáries que os líquidos (refrigerantes, suco adoçado). Quanto maior a frequência de ingestão destes alimentos e quanto mais próximo do horário de dormir, maior o risco de formação das lesões cáries. Portanto, logo após o consumo de doces e alimentos ácidos, é necessária a escovação.

A higienização adequada é muito importante para a preservação da saúde bucal e deve ser iniciada antes que os primeiros dentes apareçam na boca do bebê, com gaze umedecida, após o aleitamento ou uso da mamadeira e, principalmente, antes de dormir. Quando o primeiro dente aparece na boca, a higienização deve ser feita por meio da escova. O fio dental é necessário na higienização bucal, uma vez que limpa as regiões entre os dentes, abrangendo até a área que está sob a gengiva, onde a escova não tem acesso. É importante usá-lo corretamente, de forma delicada, para não ferir a gengiva.

É importante que os pais controlem a escovação de seus filhos, sendo necessária a supervisão contínua. A escovação deve ser feita após as principais refeições e deve-se dar atenção especial à escovação noturna, pois, neste período, a ação bacteriana é mais intensa. Os resíduos alimentares que não forem removidos permanecerão muitas horas em contato

com os dentes, favorecendo o desenvolvimento da cárie. A escovação da língua é necessária, pois a mesma acumula resíduos alimentares, contribuindo para a deposição de bactérias.

A escova ideal para dentes naturais deve ser macia ou extra-macia, porque, para uma boa escovação dental é necessário escovar as gengivas e as escovas duras podem machucá-la desgastando os dentes e provocando sensibilidade e retração gengival, o que pode afetar a estética do sorriso e dor, como a sensibilidade de colo (dor no dente perto da gengiva).

A melhor opção é lavar a escova, removendo o excesso de água e borrifar um antisséptico acondicionado em frasco spray (o gluconato de clorexidina a 0,12% e o cloreto de cetilpiridíneo a 0,05%, eficazes na eliminação dos estreptococos do grupo mutans podem ser adquiridos em farmácias de manipulação) em todas as direções da cabeça das escovas, principalmente nas cerdas. Em seguida, a escova pode ser guardada no armário do banheiro. Antes da próxima escovação, a escova deve ser lavada em água corrente. Após a escovação não se deve secar a escova com a toalha de banho ou de rosto, isso pode aumentar ainda mais a contaminação. O excesso de água deve ser removido por meio de batidas da escova na borda da pia do banheiro.

*Estilo
Lingerie*

*Pjamas
Camisolas
Espartilhos*

(35) 3622-6190
R. Silvestre Ferraz, 50
Centro Itajubá/MG

Pró-Saúde
MATERIAIS ODONTOMÉDICOS

Vendas e aluguel de equipamentos médicos hospitalares e de uso residencial

Medidores de glicose, Cadeiras de rodas e banho, Produtos ortopédicos, Aparelhos de pressão, Muletas, Colchões anti-escaras, Inaladores, Aspirador de secreção, Barras de apoio, Curativos, Umificador, Meia elástica.

e-mail: prosaudeitajuba@gmail.com

Itajubá — Rua Miguel Viana, 122A (Rua do Hospital Escola) **(35) 3623-5033**