

Talvez você tenha adiado a ida ao dentista por causa da pandemia. Mas não dá para descuidar. Muito além da escovação, veja como cuidar e prevenir doenças associadas à cavidade bucal

POR GIOVANNA FISCHBORN

**"A** boca é a porta de entrada dos alimentos no organismo. Como toda porta de entrada do nosso corpo, tal qual os olhos, faz parte da nossa flora bacteriana", explica Dimas Dutra, cirurgião dentista da Clínica Dimas Dutra. Logo, o desequilíbrio da cavidade bucal leva à aparição de doenças, das mais comuns às mais sérias.

Assim, mais que um discurso clichê, a frase "a saúde começa pela boca" é um alerta. A Pesquisa Nacional de Saúde mais recente, feita pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) em 2019 e divulgada em 2020, mostrou que menos da metade dos brasileiros consultou um dentista nos 12 meses anteriores à entrevista. A recomendação geral é que a visita ocorra a cada seis meses. O checkup é importante porque retira resíduos que não conseguem ser removidos com a escovação normal.

Placas e tártaro, que surgem do acúmulo de resíduos, fazem com que o meio bucal fique mais ácido. Daí, surgem aftas e lesões gerais. "Quando os dentes não estão bem posicionados, esse quadro pode provocar infecções e doenças que se dão em volta do dente, do osso e

da gengiva, além da própria sensibilidade", complementa. O avanço dos focos dentários pode comprometer até as válvulas cardíacas, renais e do cérebro.

Mas, por conta da pandemia, muitos têm adiado a ida ao dentista. "Temos visto as pessoas deixando de procurar os consultórios. E, quando o fazem, muitas já estão com fraturas dentárias e inchaço", explica. Dimas afirma que as clínicas sérias têm reforçado os cuidados especiais com a higienização, com esterilização e introdução de luz ultravioleta para potencializar a limpeza de ambientes — medidas que garantem maior segurança.

Para Hugo Lewgoy, cirurgião-dentista e doutor pela Universidade de São Paulo (USP), as mudanças chegaram também à rotina de higiene oral das pessoas. Ele elenca, por exemplo, que o mau hálito causado pelo uso prolongado de máscaras e o perigo iminente do novo coronavírus fez a língua receber mais atenção. A saliva é outro ponto de foco: "É justamente pela secreção de saliva, combinada a sua localização em relação ao sistema respiratório, que a cavidade se tornou um ponto importante para a infecção pelo Sars-CoV-2", explica Hugo. Por esse motivo, medidas de controle ganharam força, como o uso de enxaguatórios orais.

# Saúde começa pela

## ALIMENTAÇÃO

- Antigamente, os alimentos eram consistentes, fibrosos e rígidos. Com a própria mastigação, era possível remover grande parte dos resíduos e fazer uma limpeza.
- Com a industrialização, mastiga-se menos e há mudança na mistura de saliva, enzimas e bactérias, que daria início ao processo digestivo. O resultado é que os alimentos acabam retidos em toda arcada dentária e estruturas circunvizinhas.

## ALGO NÃO VAI BEM QUANDO HÁ...

- **Mau Hálito** — pode ser causado por problemas estomacais. Em consultório, o dentista cuida do problema do refluxo nos dentes, que causa erosão do esmalte do dente, sensibilidade e cáries.
- **Sangramento na gengiva**, que se repete durante a escovação ou durante o uso de fio dental.
- **Aftas que demoram a cicatrizar** ou que são recorrentes podem ser indicativos de outras doenças.
- **Aspecto amarelado** — é comum em pacientes com doença hepática, como cirrose, ter uma "boca amarelada".
- **Mudanças na língua** — a língua é áspera no estado comum. Em pacientes que apresentam anemia, é bem normal a língua ter aspecto de mais lisa.

## DOENÇAS COMUNS ASSOCIADAS À BOCA

- Placas, que podem evoluir para tártaros
- Aftas.
- Cáries.
- Gengivite.
- Periodontite.
- Complicações.
- Segundo o Instituto do Coração (InCor), 45% das doenças do coração e 36% das mortes por problemas cardíacos têm relação com infecções bucais não tratadas.

## PREVENÇÃO

- Com os dentes semicerrados, faça movimentos de vaivém com a escova dental, de oito a 10 vezes.
- Para limpar a arcada superior, passe a escova perpendicularmente à parte que morde, até o último dente. Faça movimentos de oito a 10 vezes de cada lado.
- Para limpar a arcada inferior, passe a escova com movimentos circulares. Faça movimentos de trás para frente, raspando a parte de trás dos dentes.
- Uma técnica correta vai além da arcada dentária. É preciso passar a escova pelo céu da boca (de trás para frente), gengiva, bochechas e língua (também de trás para frente).