

boca

A detailed illustration of a dentist with short blue hair, wearing a blue surgical cap and blue gloves, examining a patient's teeth. The dentist is using a dental mirror to inspect the back of the patient's mouth. The patient's face is shown in a close-up, with their mouth open. The background is a dark, textured grey.

Palavra do especialista

É verdade que existe relação entre saúde bucal e saúde mental?

Sim. Existem problemas de saúde mental que afetam a saúde bucal. Transtornos, depressão e outras situações, nesse sentido, acabam fazendo com que o paciente deixe de se cuidar e negligencie sua saúde bucal, o que traz problemas como cáries e perdas dentárias. Outro ponto importante é o estresse, que é um dos principais causadores da xerostomia, conhecida popularmente por “boca seca”. A pessoa estressada produz menos saliva e tende a sofrer com o ressecamento. Além de dificultar a mastigação e a fala, a falta de saliva contribui para o desenvolvimento de cáries, mau hálito e gengivite.

Da mesma forma, existem problemas bucais que afetam a saúde mental, como o aparecimento de doenças periodontais. Poucas pessoas têm essa consciência, mas bactérias que causam doenças na gengiva aumentam as placas ateromatosas. As placas ateromatosas, por sua vez, contribuem para o acúmulo de gordura e cálcio na parede de artérias e influenciam no fluxo sanguíneo e na oxigenação do cérebro.

Sabemos que, com a idade, a boca sofre transformações, ficando mais frágil e suscetível a problemas. Como cuidar, no dia a dia, para manter a saúde em dia e o bem-estar bucal?

Em todas as fases, devemos ter cuidados. Desde antes do nascimento dos primeiros dentes. Podemos destacar três cuidados básicos que ajudam nesse objetivo: escovar os dentes após as refeições, principalmente antes de dormir; usar fio dental; realizar limpeza no dentista regularmente. Por meio dessa profilaxia, conseguimos a limpeza correta de áreas onde a escovação comum e o fio dental não alcançam. Usamos jato de bicarbonato e flúor. Com esse acompanhamento, fica mais fácil cuidar de qualquer problema no início.

A pandemia da covid-19 significou reforço na rotina de higiene oral para alguns. Cuidar da boca é, de fato, prevenção para a doença?

Sem dúvidas, vejo que, cada vez mais, as pessoas tomam consciência da importância de cuidar da saúde como um todo. Os cuidados com a saúde bucal estão se tornando mais comuns entre os brasileiros. A prevenção tem sido amplamente conscientizada, e é sempre melhor e mais barata que o tratamento. Estudos comprovam que a boca é uma das primeiras entradas do novo coronavírus. Por isso, estar com a imunidade em dia inclui estar saudável de dentro para fora.

A boa higienização é fundamental para evitar complicações pulmonares no caso de contaminação com a covid-19. Vimos casos agravados por falta de higienização bucal no período em que a doença estava ativa. Inclusive, podem ocorrer pneumonias por aspiração, na falta de escovação e higienização correta da língua, dos dentes. Até por isso, é muito comum e necessário que os pacientes hospitalizados e com dificuldades de movimentos pessoais sejam acompanhados por dentistas.

EXAME IMPORTANTE

■ A radiografia panorâmica ajuda na avaliação da região bucal, porque vai mais a fundo do que o exame clínico.

Amanda Stela Lima de Paula é odontologista responsável pela Ortoestética Águas Claras