

Tenha dentes fortes e saudáveis



Uma alimentação equilibrada é um aspecto essencial para o bom funcionamento do organismo, tendo repercussões em todos os seus constituintes, não sendo a boca uma excepção.

ALIMENTOS: PRÓS & CONTRAS

Os alimentos e bebidas podem condicionar a saúde oral ao promover alterações nos dentes, gengivas e mucosa, as quais têm início logo após a sua ingestão. O principal efeito, e o mais comum, é o aparecimento de cáries. Caracterizadas pela desmineralização do esmalte, consequência da conversão dos açúcares em ácidos pelas bactérias orais, a frequência e a quantidade de ingestão de alimentos cariogénicos (que provocam cáries), está directamente relacionada com o seu aparecimento. Vários alimentos estão associados a um risco aumentado de cáries: doces (chocolate, chupa-chupas ou gomas), bolachas, bolos, cereais com mel, batatas fritas ou frutos secos (uvas, figos), cujo elevado teor de açúcar e aderência aos dentes providência substrato às bactérias para que es-

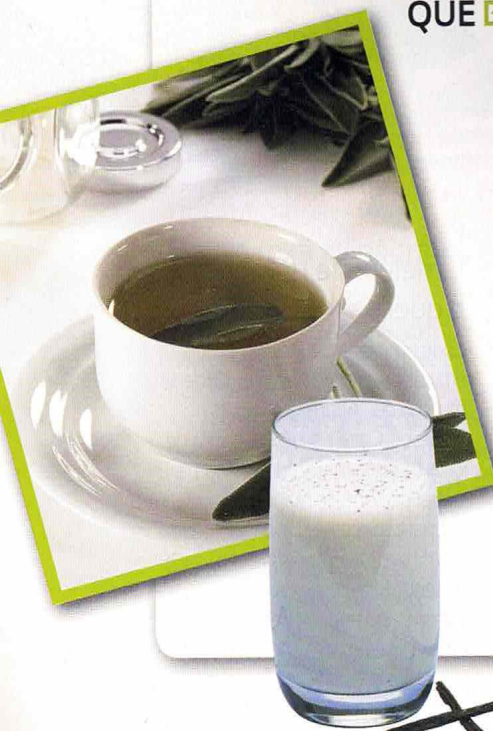
tas produzam ácidos que atacam a superfície dentária. Pelo contrário, outros alimentos têm um efeito protector: queijo, nozes, amendoins, castanhas, amêndoas, maçãs, peras e vegetais, que se crê contribuir para a remineralização do esmalte e na estimulação do fluxo salivar (importante na autolimpeza da cavidade oral e dissolução dos ácidos bacterianos). Sendo o açúcar um elemento-chave no aparecimento de cáries dentárias, têm surgido substitutos com uma actividade cariogénica inferior ao açúcar comum e com elevado poder adoçante como o Xilitol, o Sorbitol ou o Aspartame, que podem ser encontrados por exemplo, nas pastilhas elásticas.

QUE BEBIDAS ESCOLHER?

Existem bebidas que ajudam na prevenção da cárie como a água (idealmente fluoretada), o leite e o chá (principalmente o chá verde, muito rico em flúor). Por outro lado também existem outras com o efeito contrário: as bebidas com excesso de açúcar (refrigerantes, limonadas e café ou chá com adição de açúcar) e bebidas muito ácidas. Relativamente às bebidas diet, embora não contendo açúcar (a grande maioria tem substitutos), por possuírem ácido carbónico e fosfórico podem destruir o esmalte causando erosão dentária.

DENTES MANCHADOS

Na nossa alimentação há muitos alimentos que alteram a cor dos dentes, cuja facilidade está relacionada com a porosidade do esmalte, variando a mesma de pessoa para pessoa. Alimentos com caril ou a beterraba, e bebidas como o café, o vinho tinto ou o chá poderão ter esse efeito, contudo na maioria dos casos esta pigmentação pode ser removida com uma destararização (vulgo limpeza) e, se indicado, um branqueamento dentário.





O QUE PROVOCA O MAU HÁLITO?

Algo que causa preocupação e até algum transtorno é o mau hálito (halitose). Esta “condição” desagradável deve-se ao aumento do número de bactérias na boca (na língua e entre os dentes) devido a resquícios alimentares, placa bacteriana ou a doenças gengivais. A halitose tem sido associada ao alho e à cebola no entanto, também pode resultar de alguns medicamentos, doenças ou hábitos. Para evitar o mau hálito pode, além de evitar alimentos que se sabem causar halitose, utilizar por exemplo pastilhas (que estimulam a produção de saliva, útil na eliminação de bactérias) e também aumentar a ingestão de água, contudo tal terá apenas um resultado temporário. Idealmente a manutenção de uma boa higiene oral, através de uma escovagem regular (após a ingestão de alimentos) e utilização do fio dentário, é o mais eficaz para evitar a halitose. Poderá e deverá também, efectuar “limpezas” (destartarizações) regulares com a sua higienista ou médico dentista para obter melhores resultados.



FALTA DE NUTRIENTES

As carências nutricionais também têm manifestações nos tecidos orais. O défice de vitamina B (leite, queijo, carne e ovos), por exemplo, caracteriza-se por alterações na língua, que fica com um aspecto avermelhado e inchado, podendo ser acompanhado de alterações do paladar e fendas nos lábios e cantos da boca (quelite angular). A vitamina C (citrinos, tomates), quando em quantidades insuficientes pode manifestar-se pelo aparecimento de petéquias (pequenos pontos ver-

melhos) não só na boca como também em outras partes do corpo e inflamação gengival. A carência de vitamina A (gema de ovo, manteiga, vegetais e fruta) e proteínas pode ter influência na estrutura e função das glândulas salivares.

O défice de cálcio tem sido associado à diminuição da resistência dentária, o que não corresponde inteiramente à verdade dado que os dentes aparentam ter uma prioridade biológica sobre o osso quando a dieta apresenta carência deste mineral.

Sugestão rápida



CRUDITE

Faça o molho: Misture **2 iogurtes naturais** com **250 g de queijo ricotta**, até obter uma pasta homogénea. Tempere com **flor-de-sal** e **pimenta** e adicione **salsa**; reserve. Raspe levemente a casca de **3 cenouras** e corte-as em quatro partes no sentido do comprimento, assim como **2 pepinos** descascados. Corte **2 talos de aipo** ao meio. Coloque o molho numa tigela e sirva-o com as tiras de legumes.

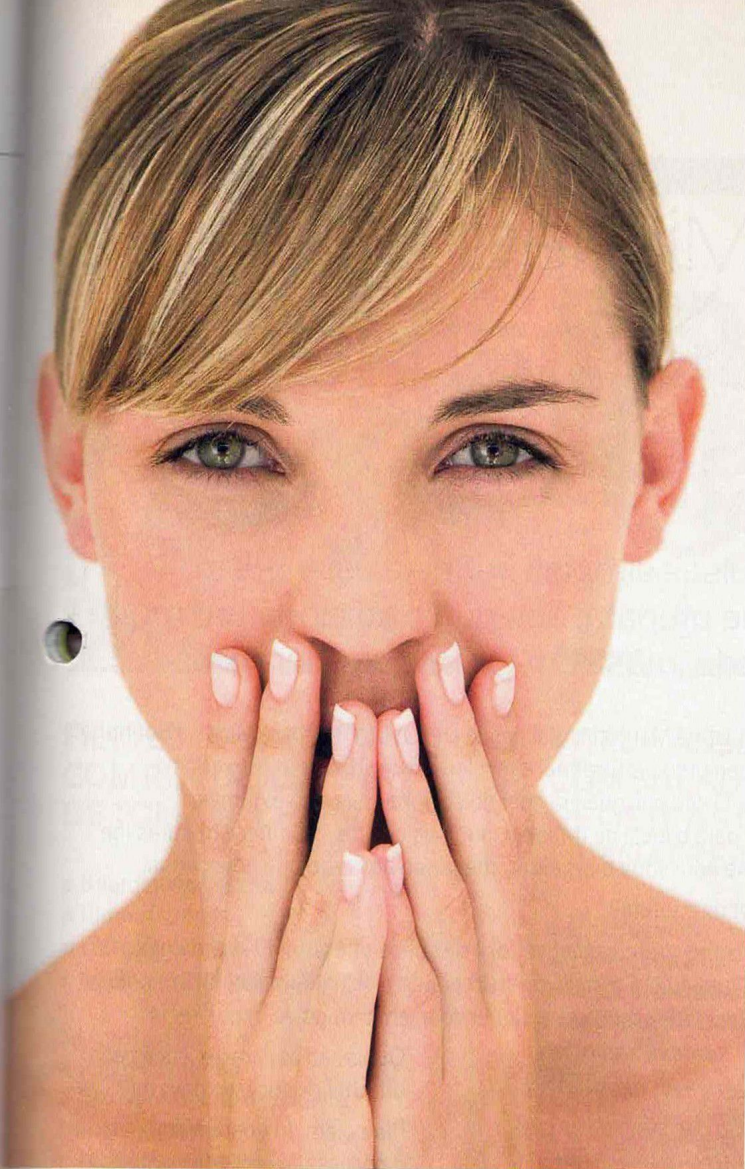
CUIDADOS A TER

Não só a dieta alimentar pode afectar a sua saúde oral como uma má saúde oral pode afectar a sua dieta, particularmente em situações em que a capacidade mastigadora está reduzida pela dor e desconforto causados por problemas nas estruturas orais (dentes, gengivas e mucosas). Torna-se então de extrema importância, a manutenção de uma alimentação cuidada e equilibrada como também de uma boca sã:



- Fazer uma ingestão variada de alimentos, evitando os alimentos cariogénicos (ricos em açúcar), particularmente entre as refeições;
- Alimentos ácidos como os citrinos ou o tomate, podem contribuir para o desgaste dos dentes devendo ser consumidos como parte integrante de uma refeição de modo a diminuir o ambiente ácido.
- Beber muita água
- Manter uma boa higiene oral através de uma escovagem dentária cuidada de pelo menos duas vezes ao dia (idealmente após cada refeição) com uma pasta dentífrica fluoretada;
- Utilização de fio dentário
- Fazer visitas regulares ao seu médico dentista, idealmente a cada seis meses.





COMO DETECTAR?

O auto-exame da boca é um aspecto importante na detecção de lesões que podem esconder algo mais grave. Lesões persistentes cuja cicatrização não ocorre em duas semanas; ou de sangramento fácil e involuntário, com coloração branca ou vermelha, ou ainda aumento da espessura dos tecidos (pele, mucosa ou gengiva) ou mesmo o aparecimento de um nódulo, não deverão ser desvalorizados. Estando o prognóstico intimamente relacionado com o estágio em que este tipo de lesões é detectado, a prevenção e diagnóstico precoce é essencial.

A taxa de mortalidade associada a este tipo de cancro é alta, não por ser difícil de detectar ou diagnosticar, mas porque na maioria das vezes é detectado demasiado tarde. O medo de um diagnóstico desfavorável ou a desvalorização do problema não deverá servir de pretexto à não procura de ajuda especializada, já que a rapidez de actuação poderá ser a chave do sucesso.



Como os sintomas se podem assemelhar a outras patologias (aftas persistentes, traumatismos por próteses, mordeduras, etc.), a vigilância individual e pelo seu médico dentista pode fazer toda a diferença. A prevenção continua a ser a melhor solução.

Artigo elaborado por:

Dr. Pedro Ferreira Lopes – médico dentista

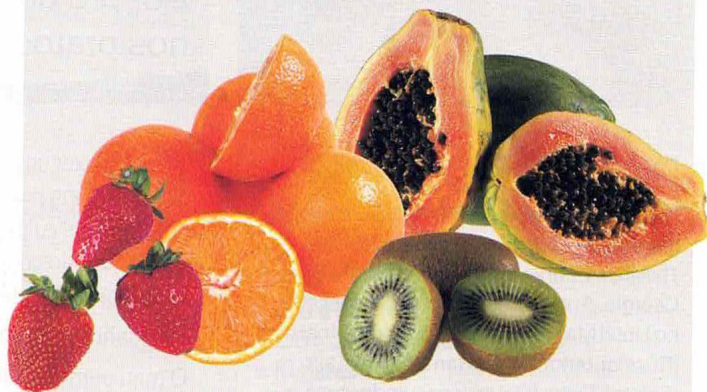
Travessa da Fábrica das Sedas n.º 22, Lisboa – Tel.: 213 833 444



SAIBA QUAIS SÃO OS ALIMENTOS RICOS EM...

... VITAMINA C

Fruta e vegetais como laranja, limão, quivi, brócolos, papaia, melão, uva, espinafre, morango ou abacaxi.



... VITAMINA E

Óleos vegetais, como os de girassol, palma, milho, soja, nozes, semente de girassol, quivi, grãos integrais, peixe, leite de cabra e vegetais verdes de folha.



... BETACAROTENOS

Salsa, espinafres, cenoura, abóbora, manga, couves e brócolos.

