

# PREVENÇÃO: A CHAVE DO SUCESSO BUCAL

- **Fernando Luiz Brunetti Montenegro**

Professor Titular de Prótese Fixa da Universidade Paulista - UNIP,  
Mestre e Doutor pela FOUSP.

- **Vanessa Giacometti**

Estagiária de Prótese Parcial Fixa da Universidade  
Paulista - UNIP(Objetivo)

Todos nós queremos ter dentes fortes e saudáveis, mas para isso é preciso cuidar bem deles durante a vida toda. Os dentes são fundamentais para a fala, a mastigação, a deglutição e a estética.

A palavra chave na luta pela saúde bucal é a prevenção. Esta deve ser aplicada em todas as fases da vida de uma pessoa. Assim, evitaremos as cáries, problemas gengivais e ortodônticos, que podem provocar desconforto físico e emocional, além de prejuízos à saúde geral, atuando como focos de infecção permanentes.

Devemos fazer visitas regulares ao dentista (de seis em seis meses), cuidar da higiene oral, usar flúor e consumir açúcar com moderação.

Na nossa boca existem milhões de bactérias. Através de restos alimentares e do açúcar acumulados na boca, essas bactérias grudam no dente, formando a placa bacteriana. Essa placa produz um ácido que dissolve o esmalte do dente, causando a cárie. Se esta não for removida, vai aumentando, podendo atingir a dentina, provocando dores, até chegar na polpa. Nesse estágio, é necessário fazer o tratamento de canal para não perder o dente.

A placa bacteriana também provoca uma inflamação da gengiva, que torna-se avermelhada, inchada, dolorida e sangra com facilidade. É a chamada gengivite. Se essa placa não for removida através da escovação, ela endurece formando o tártaro. Num estágio mais avançado da doença, chamado periodontite, há retração da gengiva, destruição do osso que sustenta o dente, bolsas de pus, mau hálito, gosto ruim na boca, mobilidade dos dentes, podendo até causar a perda dos mesmos.

Para evitar que a placa se acumule, devemos escovar os dentes todos os dias ao acordar, após as refeições e antes de dormir. A escova dental mais indicada é aquela com cabeça pequena, cerdas macias e pontas arredondadas, com a mesma altura. Deve-se usar pouca pasta dental para poder enxergar o local escovado. Pessoas que possuem próteses(fixas, removíveis ou total)precisam de cuidados

especiais de higiene e devem receber orientação do dentista de como limpá-las corretamente.

A higiene dental deve ser completada com o uso do fio ou fita dental. É só através dele que conseguimos retirar os restos de alimentos que ficam entre os dentes. É justamente nesse local, onde a escova não alcança, que as cáries costumam aparecer. Devemos usar o fio dental pelo menos uma vez por dia, de preferência à noite, porque a fermentação dos alimentos na boca é maior nesse período.

Além de uma boa higiene oral e o uso freqüente do flúor, devemos controlar o consumo de açúcar, principalmente entre as refeições (cafezinho, refrigerantes, balas, chicletes).

Com todas essas medidas, vamos evitar o aparecimento de problemas bucais. Não se deve esperar a dor aparecer para procurar o dentista. Quanto antes for detectado o problema, mais simples será o tratamento, menos doloroso e, também, menos dispendioso.

Contato : [fbrunetti@terra.com.br](mailto:fbrunetti@terra.com.br)