

# **Secura da boca - Um guia para o paciente**

*Original da Sjogren Syndrome Foundation(USA), Tradução: Dr. Ricardo Guerrero*

Você pode desenvolver mudanças em sua boca como resultado da Síndrome de Sjögren e da secura a ela associada.

Esta folha informativa ajudará você a:

1. Reconhecer essas mudanças;
2. Prevenir-se de algumas delas;
3. Viver mais confortavelmente mesmo quando elas ocorreram.

## **O que é a Síndrome de Sjögren?**

A S.S. é uma desordem do sistema imunológico, o qual cuida das defesas corpóreas contra doenças. Uma alteração na função das células brancas é responsável por esses efeitos. Essas células brancas ou linfócitos invadem as glândulas lacrimais, salivares assim como outras glândulas produtoras de muco, causando a cessação da produção de muco. Outras partes do corpo também podem ser afetadas.

## **O que eu posso esperar?**

### **1. Você terá menos saliva**

A saliva tem uma série de funções: ajuda na digestão, na limpeza e proteção dos dentes e gengivas e ajuda a articular corretamente. A S.S. causa a diminuição ou perda total de toda produção de saliva.

Com menos saliva, sua boca secará. Comer e falar será mais difícil. Sua Prótese total (dentadura) não estará tão bem adaptada e lhe causará algum desconforto. Pode ser que seu dentista recomende a interrupção no uso da mesma, até pelo menos as condições bucais melhorarem.

### **2. Infecções podem vir a desenvolver-se em sua boca**

A partir do momento que sua boca fique mais sensível que o normal, vale observar atentamente o aparecimento de feridas, e assim trata-las o mais breve possível.

### **3. Seus dentes podem cariar mais facilmente**

A saliva funciona como um detergente natural sobre os dentes, também contém minerais que os mantém resistentes. A redução ou perda da saliva pode acelerar o processo do aparecimento da cárie.

## **Mais detalhadamente**

### **Cárie dental**

Bactérias e germes são normalmente encontrados sobre e entre os dentes. As bactérias formam uma película chamada biofilme, ou mais popularmente, placa bacteriana. Esses organismos também utilizam o açúcar para alimentar-se e de sua decomposição resultam ácidos. Este ácido dissolve o dente causando assim a cárie.

Quando você produz menos saliva, a capacidade de autolimpeza que a saliva confere,

neutralizando esses ácidos fica reduzida.

Em outras palavras:

Bactéria + Açúcar = Ácido

Ácido + Dente saudável = Dente cariado

### **Doença periodontal**

A placa pode irritar a gengiva. Isso faz com que a gengiva fique avermelhada, inchada e com facilidade de sangramento. Como a linha da gengiva pode descer, uma área da raiz dental pode ficar exposta, podendo cariar facilmente, podendo levar também à reabsorção óssea da área descoberta. Se essa irritação não for prevenida, o osso que sustenta os dentes pode ser infectado e os dentes podem amolecer e cair.

### **O que se pode fazer?**

Se você quer manter os seus dentes naturais, aqui seguem algumas preciosas dicas...

Remova as bactérias de seus dentes assim:

- Use fio dental corretamente e sempre;
- Escove seus dentes após as refeições
- De polimento aos seus dentes com um cotonete;
- Se não pode limpar seus dentes após alguma refeição, ao menos faça um bochecho vigoroso com água.

Por ter menos saliva você vai precisar higienizar mais freqüentemente do que costumava fazer. É bastante importante que você higienize sua boca sempre após toda e qualquer refeição.

Seu cirurgião-dentista pode mostrar-lhe a maneira mais indicada de você higienizar sua boca, com uma técnica apropriada e com os utensílios próprios. Ele também poderá ajuda-lo(a) a respeito da diminuição de seu fluxo salivar e de como prevenir a maior parte de moléstias que lhe acometerão.

### **Proteja seus dentes:**

Você pode fortalecer seus dentes contra as cáries fazendo uso de flúor diariamente.

Não somente o flúor pode ajudar na proteção de seus dentes como torná-los menos sensíveis à variações de temperatura e jatos de ar. Seu CD pode ensinar a aplicar o flúor em seus dentes.

A clorexidina é uma solução que é usada para reduzir o número de bactérias bucais, por conseqüência diminui a incidência de cáries e de doença periodontal. Pode ser recomendada também.

### **Manutenção da boca úmida**

A secura bucal pode causar rachaduras e feridas. Se você notar qualquer ferida em sua boca ou lábios procure um cirurgião-dentista imediatamente. Essa ferida pode cicatrizar rápida e corretamente se você seguir as indicações de seu cirurgião-dentista e se alimentar corretamente. Se as feridas não cicatrizarem rapidamente ou ainda, se elas estiverem doloridas, um antibiótico e/ou um analgésico pode ser prescrito pelo profissional.

Você pode algum desses produtos para auxiliar no acréscimo de fluxo salivar. Não são cariogênicos:

Chicletes e balas sem açúcar;

Bebidas dietéticas;

Água.

#### **Evite**

Doces duros, chicletes e mentas;

Balas para tosse;

Bebidas açucaradas.

**Todos estes últimos contêm ácidos. Lembre-se que as bactérias precisam do açúcar para formar os ácidos.**

**Bactéria + Açúcar = Ácido e Cárie dental**

Se você consumiu uma sobremesa açucarada, higienize cuidadosamente logo em seguida. Em caso de dieta rica em açúcares para manter ou ganhar peso, e você não pode higienizar sua boca logo em seguida, bocheche vigorosamente com água. Inclua alimentos que contenham proteínas ou gordura em lanchinhos. Eles neutralizam os ácidos e ajudam a proteger os dentes.

### **O quê e quando você come faz a diferença**

Você sabia que uma xícara de café com três colheres de chá de açúcar é menos prejudicial aos seus dentes que três xícaras de café com uma colher de açúcar cada, em três eventos diferentes durante o dia?

Cada vez em que você consome açúcar contido nos alimentos, as bactérias presentes em sua boca produzem ácidos por 20 minutos. Quando você ingere uma colher de açúcar a cada vez que toma uma xícara de café, essas mesmas bactérias irão produzir ácido desta vez por uma hora!! Portanto, quanto menos lanchinhos açucarados você fizer, menos ácidos serão formados, menor a incidência de cárie.

Alimentos pegajosos causam maior dano porque eles aderem-se aos dentes por mais tempo que os outros tipos de alimentos. Eles dão as bactérias a chance de produzirem ácidos por mais tempo.

Alimentos que contêm açúcar a evitar:

Bolos, bolachas, xaropes, balas,

Açúcar, pasteis, mel, frutas, secas,

"donuts", pirulitos, geléias, cereias matinais açucarados

### **O que fazer frente a problemas para engolir, boca seca ou feridas na garganta?**

1. Mude a consistência de sua dieta reduzindo o tamanho das porções da comida. Adicione molhos, salsas para ajudar no amolecimento dos alimentos, assim como sopas. Se ainda assim você estiver com problemas para engolir, tente comer carne maturada, frango, vegetais e frutas os quais são mais fáceis e macios de engolir.
2. Evite alimentos secos como bolachas e biscoitos; moa-as em sua bebida predileta.
3. Ingira líquidos para ajudarem na mastigação e na deglutição.
4. Utilize um canudinho para evitar as feridas na boca.
5. Prefira várias e pequenas refeições. Evite temperos como pimenta e afins e sucos cítricos que possam irritar a sua mucosa bucal.
6. Considere os alimentos dos 4 grandes grupos, os quais são naturalmente macios. Leite, carne, frutas, vegetais e grãos provêm seu organismo com os nutrientes requeridos. Uma dieta balanceada, de acordo com sua idade e atividades é muito bem vinda.

### **O que e quanto eu devo comer?**

**Derivados do leite** - um mínimo de duas porções diárias são recomendadas para a maioria dos adultos;

Leite frapês manjar requeijão queijo

logurte egg nog pudim instant breakfast sorvete

**Carne, peixe, carne de ave, ovos e legumes** - duas ou mais porções diárias

Carne (evite dura, fibrosa ou bem passada) - frango, porco, peru, bovina, peixe, ovelha e vitela.

Ovos

Legumes - nozes, manteiga de amendoim, feijões secos e ervilhas.

Sopas - ensopados, de lentilha, de queijo, de feijão, cremes e de vagem.

**Frutas e sucos** - duas ou mais porções ao dia

Tente sucos não açucarados para ajudar na secura da boca.

Prove sucos enlatados ou de maçã não açucarados.

Se conseguir, consuma frutas e vegetais crus. Alimentos ricos em fibras estimulam o restabelecimento do fluxo salivar, o que ajuda a prevenir a cárie dental.

Se sua garganta está ferida, evite cítricos.

**Vegetais** - dois ou ½ xícara diariamente.

Vegetais verde-escuros e cor de laranja e frutas são recomendados 3 ou 4 vezes por semana, como fonte de vitamina A .

Evite vegetais não cozidos se você realmente estiver com problemas para deglutir.

**Pão e cereais** - quatro ou mais diariamente.

Arroz talharim macarrão

Pão macio purê de batatas cereais cremosos

**Evite** lanchinhos, cereais secos e pães ou biscoitos que contenham nozes, sementes ou frutas secas.

**Se você seguir estas sugestões, será muito fácil adaptar-se às mudanças que ocorrem na sua boca. Mantendo uma boa higiene bucal, você estará prevenido de sérios problemas advindos de sua nova condição.**

Este material foi gentilmente cedido pelo site [www.lagrime-brasil.org.br](http://www.lagrime-brasil.org.br), através da Dra. Stella di Carli Cardoso de Oliveira em 15 de Abril de 2005, por solicitação prévia do Dr. Fernando Luiz Brunetti Montenegro.