

# Cinco motivos para incluir a saúde bucal na fórmula da vida saudável

**Leticia Orlandi \***

**Fernando L.B. Montenegro \*\***



Responda rápido: o que é necessário para viver de forma saudável? Se você respondeu boa alimentação, exercícios físicos e pouco stress, errou por pouco. No Dia Nacional da Saúde (5/8), o odontogeriatra e doutor pela Faculdade de Odontologia da USP, Fernando Luiz Brunetti Montenegro, explica, em cinco pontos, por que você deve inserir a saúde bucal na receita para viver bem até os cem (ou mais!).

## 1. 1. **Está tudo ligado**

Embora pareça lógico, muita gente se esquece de que todos os sistemas do corpo são interdependentes. Logo, problemas de saúde bucal, como abscessos, inflamações de gengiva e cáries, têm consequências para todo o corpo. [Eles estão ligados, inclusive, a doenças cardiovasculares, diabetes, pneumonia e problemas estomacais. Incluir um check-up de saúde bucal nas](#)

consultas periódicas é fundamental, pelo menos uma vez a cada seis meses.

**1. 2. Sim, sua mãe estava certa, mas...os detalhes são maiores hoje !**

""Já escovou os dentes, menino?""

Usar a escova de dentes corretamente, depois de cada alimento ingerido; passar o fio dental com calma, pelo menos uma vez por dia; pedir indicação ao dentista de escova interdental e limpador de língua são cuidados que mantêm o mau hálito bem longe e ajudam a evitar várias doenças, inclusive a depressão!. Lembre-se de que próteses ou aparelhos devem receber limpeza a cada refeição e controle periódico por um dentista.

**1. 3. Açúcar para o azar?**

A boa alimentação é a chave não apenas para manter o peso ideal e garantir os nutrientes necessários para o organismo. A dieta equilibrada, com baixo índice de açúcares e evitar alimentos ultraprocessados, ajuda a reduzir as chances de perder um ou mais dentes e de precisar de uma prótese parcial ou total – a famosa dentadura. A perda de dentes não é característica da idade ou azar, e sim consequência da falta de cuidado adequado durante sua vida.

**1. 4. Fluxo de saliva é o fluxo do meio ambiente bucal**

O uso de alguns medicamentos e os maus hábitos podem provocar a redução do fluxo salivar. [Essa condição, chamada xerostomia ou boca seca](#), prejudica a mastigação e aumenta incidência de cáries, de inflamações oportunistas e aumenta muito o mau hálito. O desconforto na alimentação estimula o consumo de doces e a redução de fibras na dieta, afetando a absorção de bons nutrientes e o trânsito digestivo. A consequência é a constipação intestinal e a proliferação bacteriana, em um ciclo propício a doenças que podem levar até à morte. Conversar com o médico e o dentista para ajustar a

dose dos medicamentos e nunca praticar a automedicação são dicas importantes!.

#### 1. 5. **A paciência é amiga da perfeição**

Fuja das desculpas como “correria” e “pressa” na hora de cuidar da sua boca. Evite mastigar poucas vezes os alimentos e engolir grandes pedaços. Agindo assim errado não há tempo para que a saliva inicie uma pré-digestão dos alimentos e, o caminho fica aberto para úlceras, gastrites e outros problemas digestivos. E mais: a falta de tempo é sempre justificativa para um lanche na frente do computador ou da televisão, sem a devida higiene bucal posterior. Se comeu, tem que limpar os dentes rápido e bem feito com a escova de dentes e o fio dental (ou escova interdental se um dentista lhe indicou)!

\* Jornalista e Formadora de Conteúdo em Minas Gerais.

\*\* Mestre e doutor pela Faculdade de Odontologia da USP, coordenador de Cursos de Especialização em Odontogeriatrics na ABO-SP e coautor de dois livros pioneiros sobre Odontogeriatrics no Brasil (2002 e 2013).

Artigo publicado em 1/08/2016

link: <http://publieditorial.uol.com.br/2014/colgate/cinco-motivos-para-incluir-a-saude-bucal-na-formula-da-vida-saudavel/>