

Autor: Francisca Caetano

Última atualização: 2017/06/29

Palavras-chave: Saúde oral; Dentes; Cáries; Alimentação saudável

Resumo

A cárie dentária é um problema de saúde pública, uma doença de causa bacteriana que, se não tratada, pode interferir na qualidade de vida.

Determinadas bactérias da boca associadas a uma insuficiente higiene oral e uma alimentação inadequada facilitam a desmineralização do esmalte dentário e a formação de cavidades designadas por cáries dentárias. Na fase inicial, a cárie é habitualmente assintomática. A presença de sensibilidade dentária e dor sugerem uma maior gravidade.

A prevenção é possível com uma higiene oral adequada, uma alimentação saudável e visitas regulares ao médico dentista ou estomatologista.

Cárie dentária

A cárie dentária é uma doença que afeta quase 100% dos adultos e 60 a 90% das crianças em idade escolar. As bactérias e os restos alimentares presentes nas gengivas e dentes são removidos por uma boa higiene oral. A sua acumulação leva à formação da placa bacteriana, onde as bactérias transformam o açúcar dos restos dos alimentos em ácido, que por sua vez remove os minerais do esmalte. Se este processo não for interrompido, forma-se uma cavidade dentária chamada cárie.

A presença de cárie dentária pode dificultar a mastigação, alterar a dinâmica facial, ou evoluir para infeções mais graves.

Quais os fatores condicionantes?

Alimentação

Os alimentos ricos em açúcar, como os cereais açucarados, bolachas e guloseimas, bem como, os confeccionados com farinhas muito refinadas, mesmo que sem açúcar adicionado, as batatas fritas e os folhados salgados contribuem para a cárie dentária.

O efeito é pior se forem ingeridos fora das refeições ou à noite antes de deitar, pelo maior tempo de contacto.

Nem sempre está descrito o nome açúcar nos rótulos alimentares mas outros equivalentes como sacarose, frutose, dextrose, glicose, glucose, maltose, maltodextrinas, mel, xarope de glicose ou de milho.

Algumas bebidas pela sua acidez também podem danificar os dentes, como os sumos, refrigerantes, bebidas energéticas e o vinho.

Localização dentária

Os dentes mais suscetíveis às cáries são os acabados de romper, os pré-molares e molares.

Aporte inadequado de flúor

O flúor é um importante protetor dos dentes. É importante manter uma ingestão diária de flúor, apesar de não estar determinada uma dose diária recomendada. Atualmente a água canalizada é distribuída já com níveis de flúor dentro dos recomendados (cerca de 1.5 mg F/L), assim como as pastas dentífricas, tornando desnecessária a suplementação oral com flúor, habitual há uns anos atrás.

Higiene Oral deficiente

Permite a acumulação de restos alimentares e bactérias na boca: Lavar a boca 2 vezes por dia com escova apropriada e pasta fluorada.

Menor produção de Saliva

A saliva ajuda a limpar os dentes e a protegê-los das bactérias.

Alguns medicamentos, doenças e a radioterapia podem aumentar o risco de cáries dentárias por diminuírem a sua produção.

Fatores socioeconômicos

Baixo nível socioeconômico e um nível educacional reduzido condicionam o acesso aos serviços dentários e maior prevalência de cárie dentária.

Fatores genéticos

A hereditariedade tem um papel importante na predisposição desta doença.

Quais as manifestações das cáries?

Na fase inicial da cárie é habitual não haver sintomas e, por isso, a sua deteção é feita habitualmente pelo médico dentista ou estomatologista.

Os sinais suspeitos são manchas brancas, amareladas, acastanhadas ou pretas na parte superior dos dentes. As cáries situadas entre os dentes podem ser detetadas quando o fio dentário fica preso ou rompe. Numa fase mais avançada, as queixas são sensibilidade dentária, mau hálito, dor com estímulos como o frio, quente ou doce e dor espontânea intensa. Nesta fase é possível observar cavidades ou ausência de parte do dente.

Como prevenir a cárie dentária?

Higiene oral

Lavar os dentes com uma pasta dentífrica fluorada e utilizar regularmente o fio dentário ou escovilhão é a melhor forma de prevenir as cáries.

Uma regra importante da escovagem é 2x2x2 ? pelo menos 2 vezes por dia após as refeições, 2 minutos de escovagem e não deve comer nas 2 horas que se seguem.

Deve escovar todas as superfícies dentárias com dentífrico fluorado e, por fim, a língua.

A escova de dentes deve ser substituída cada 3 meses.

O fio dentário e o escovilhão são importantes complementos que ajudam a limpar os resíduos que se alojam entre os dentes.

No caso de impossibilidade de escovagem, apesar de não a substituir, o uso de pastilha elástica sem açúcar ajuda na remoção dos restos alimentares e na alcalinização da boca.

Uma boa higiene oral leva a menor tartarização do dente, menos doença dentária e das gengivas, menos gastos com tratamentos dentários, um melhor hálito, um sentimento de melhor saúde e maior auto-confiança.

Alimentação Saudável

Além de prevenir as cáries, uma alimentação saudável é essencial não só para o adequado funcionamento do organismo mas também para a prevenção de numerosas doenças.

A fruta fresca, os hortícolas e os cereais integrais ajudam a proteger os dentes. A ingestão destes requer uma maior mastigação, estimula a produção de saliva e promove a limpeza mecânica dos dentes.

Outros alimentos como a carne, o peixe, as leguminosas e o azeite também protegem os dentes e as gengivas.

A água deve ser a bebida de eleição.

Consultas com o médico dentista/estomatologista

Deve manter consultas regulares para prevenir o desenvolvimento de doenças orais, pelo menos uma vez por ano. Este intervalo pode variar de acordo com a indicação médica.

Em Portugal, o Programa Nacional para a Saúde Oral oferece o acesso a consultas de medicina dentária e estomatologia a crianças, grávidas e idosos através do cheque dentista.

Conclusão

A cárie dentária é uma das doenças mais comuns na população.

Pode ser prevenida com uma boa higiene dentária, uma alimentação saudável e consultas regulares com o médico dentista ou estomatologista.

Referências recomendadas

- [DGS - Programa Nacional de Promoção da Saúde Oral \(Circular Normativa nº 01/DSE de 18/01/05\)](#)
- [Ordem dos Médicos Dentistas](#)
- [Nutrimento. Blog do PNPAS: Programa Nacional de Promoção da Alimentação Saudável](#)
- [DGS - Alimentação Saudável, Portugal](#)

[**Voltar à página inicial**](#) [**Tem alguma dúvida? Fale connosco**](#) ·

[Francisca Caetano](#)