



FAMIPED

Famílias, Pediatras y Adolescentes en la Red. Mejores padres, mejores hijos.

Prevenir a cárie

Autor/es: María Jesús Esparza Olcina. Grupo de trabajo PrevInfad (AEPap). Pediatra de Atención Primaria (Centro de Salud Barcelona, Móstoles)

Traductor/a: Susana Rocha.

Volumen 5. Nº4. Diciembre 2012 [1]

Palabras clave: [saúde oral](#) [2], [prevenção de cáries](#) [3], [higiene dentária](#) [4], [flúor](#) [5]

A cárie é uma doença infecciosa porque, para que se produza, é necessária a presença na boca de uma bactéria que se chama estreptococo mutans. Esta bactéria encontra o seu melhor ambiente para se desenvolver quando há açúcares na boca durante muito tempo.

A luta contra a cárie baseia-se em evitar o ambiente óptimo para o estreptococo mutans e, também, em tornar mais forte o esmalte dos dentes para que resistam melhor aos ataques desta infecção.

Há várias frentes para prevenir a cárie:

1. Não fornecer nutrientes para a bactéria produtora de cáries: DIETA ANTICÁRIES.
2. Conseguir eliminar os açúcares da superfície dos dentes mediante a escovagem e o fio dentário: HIGIENE DENTÁRIA.
3. Fortalecer o esmalte aplicando FLÚOR.
4. Proteger os primeiros molares definitivos mediante os SELANTES.

Quando a cárie já está presente, a única solução é que o dentista a limpe e preencha o orifício da peça dentária com um emplastre (o seu nome técnico é amálgama) ou, em última instância, se isto não é possível, que se extraia a peça dentária afectada.

1. DIETA ANTICÁRIES

Poder-se-ia chamar assim a uma alimentação sem açúcares simples, com a toma de alimentos concentrada em vários momentos do dia, sem ingerir mais nada além de água nos intervalos. É uma alimentação variada, com abundância de vegetais, baseada em alimentos frescos, não refinados nem industrializados, que obrigam a mastigar, a triturar os alimentos utilizando os molares e a cortá-los utilizando os incisivos.

Supressão total de bebidas açucaradas (sumos, refrescos, infusões com açúcar) e de doces e rebuçados. É preferível concentrar os doces numa toma, e lavar os dentes depois, em vez de os tomar em pequenas quantidades ao longo do dia.

Há um adoçante que tem um efeito protector contra a cárie porque dificulta a sobrevivência da bactéria responsável: o xilitol. Encontra-se em pastilhas elásticas, rebuçados e outros doces. O problema é que seria necessário um consumo continuado para ser eficaz na prevenção das cáries. Por outro lado, os produtos que se vendem não estão bem homologados e etiquetados. No entanto, seria o único açúcar que pode estar incluído numa dieta anticáries.

2. HIGIENE DENTÁRIA

- Escovagem. Deveria realizar-se após cada refeição, mas é fundamental depois da última refeição do dia, para evitar que, durante as horas de sono (máximo intervalo de repouso), prolifere a bactéria da cárie.

Pode ser uma escovagem manual ou com escova eléctrica (há profissionais partidários de um ou outro método), mas tem que ser meticoloso e com uma pasta dentífrica com flúor. Devem percorrer-se todas e cada uma das peças dentárias, tanto pelo lado exterior como pelo interior e pelo triturante.

Também se deve escovar a língua.

- Fio dental. É o complemento perfeito da limpeza dos dentes, e serve para limpar os espaços que ficam entre os dentes, onde a escova não chega. Se o espaço é muito grande (acontece em algumas pessoas), pode ser mais eficaz utilizar escovas interdentais, especiais para esta tarefa. O fio deve passar também de forma metódica e, para que não lese a gengiva, deve ser feito a partir desta até ao bordo do dente.

3. FLÚOR

O flúor é um mineral que fortalece, ajuda à renovação do esmalte dentário e previne as cáries. Pode-se aplicar por via sistémica, ou seja, tomado, ou directamente sobre o dente (dentífrico, elixires, gel ou vernizes). Comprovou-se em estudos recentes que o flúor mais eficaz para prevenir as cáries é o flúor local, directamente sobre os dentes; por isso recomendamos usar sempre na escova uma pasta dentífrica com flúor.

Se a criança é muito pequena, existe o perigo de engolir a pasta. Por isso, em lactentes e crianças muito pequenas, recomendamos uma pasta infantil (porque tem menos flúor) e em muito pouca quantidade (como uma lasca sobre a escova), e inclusive há profissionais que recomendam não pôr sequer pasta nestes casos e apenas escovar com água. O problema de que engula a pasta ou que tome uma excessiva quantidade de flúor com a água é que se pode produzir uma doença dos dentes chamada fluorose, que os mancha, e até os debilita.

Os elixires, os géis e os vernizes que põem os dentistas recomendam-se para casos de especial risco de cáries.

4. OS SELANTES

Por este nome é conhecida uma medida preventiva que aplicam os dentistas e que consiste em proteger a superfície mastigadora dos primeiros molares (os dos seis e os dos doze anos) com uma resina branca que preenche os sulcos destes molares e que são os pontos por onde costumam começar as cáries.

Especialmente, o molar dos seis anos é muito importante mantê-lo são porque é o pivot em redor do qual se vai formar a dentição definitiva e, se se perde, produzem-se muitos problemas no alinhamento correcto dos dentes o que, finalmente, pode provocar mal-oclusões e, inclusive, problemas na articulação da mandíbula a longo prazo.

VÍDEOS DO COLEGIO OFICIAL DE ODONTÓLOGOS Y ESTOMATÓLOGOS DE ESPANHA SOBRE A CORRECTA ESCOVAGEM DOS DENTES:

1. Escovagem manual: <http://www.youtube.com/watch?v=zTEA6YxRHXw&feature=related> [6]

2. Escovagem interdentária:

<http://www.youtube.com/watch?v=jK5imyP1VQ4&feature=related> [7]

3. Escovagem com escova eléctrica: <http://www.youtube.com/watch?v=amhLGgaf3ZM> [8]

LINKS INTERESSANTES:

4. Para ter uns dentes saudáveis: familia e saúde (AEPap)

<http://www.familiaysalud.es/vivimos-sanos/higiene-y-sueno/para-tener-unos-dientes-sanos> [9]

5. Mais
informação
sobre o

xilitol: <http://perlinfad.wordpress.com/2012/06/04/el-xilitol-su-lugar-en-la-prevencion-de-la-caries-dental-2/> [10]

6. Promoção da saúde oral: PrevInfad (AEPap)

http://www.aepap.org/previnfad/pdfs/previnfad_bucodental.pdf [11]

7. Folhetos sobre higiene oral em português: www.dgs.pt [12]