



Dentista-Cirurgião e Diretor-Executivo da Dentalpar, Dr. Armando Rodrigues Filho

Entenda como a higienização simples e rotineira pode prevenir muitas doenças perigosas que atacam o nosso corpo

“A saúde começa pela boca”. Já ouviu essa afirmação antes, certo? A frase simplifica a importância da saúde bucal para o equilíbrio da saúde geral do corpo. A nossa boca possui milhares de bactérias vivas que convivem pacificamente no interior e se multiplicam na superfície dos dentes, língua e gengiva.

“Uma higienização bucal ineficiente pode acarretar em uma desordem na produção dessas bactérias que, conseqüentemente, dará início ao ataque contra a proteção e estruturas dos dentes e da gengiva. O resultado são as conhecidas doenças bucais, tais como cárie e doenças periodontais”, explica o Dentista-Cirurgião e Diretor-Executivo da Dentalpar, Dr. Armando Rodrigues Filho.

Esta batalha de titãs não se restringe apenas a região da boca. Essas bactérias que causam doenças bucais fazem um verdadeiro intercâmbio por todo nosso corpo, viajando pela corrente sanguínea e interagindo com todos os órgãos. A região bucal é muito vascularizada, unindo a boca a todo o resto do corpo.

“Pessoas relaxadas com os cuidados e higienização bucal são infinitamente mais propícias a terem problemas de saúde, como: artrites, derrame (AVC) e até um ataque cardíaco”, afirma Dr. Armando Rodrigues Filho. “As bactérias ‘pegam carona’ nos vasos sanguíneos e causam estragos ao desembarcar e invadir as outras regiões do corpo, como coração, pulmão e articulação”, completa o especialista.

Para manter uma excelente saúde bucal, as dicas são fáceis: escove os dentes após as refeições, dando maior ênfase à escovação antes de dormir. Escove a língua pelo menos uma vez ao dia para prevenir a “saborra”, a grande responsável pelo mau hálito. Evite alimentos açucarados e pegajosos que se aderem ao esmalte do dente, tornando a limpeza mais difícil.

Fique atento a manchas e rachaduras nos dentes e machucados incomuns que surgirem na gengiva e interior da bochecha. Analise bem os lugares onde há maior sensibilidade. A visita ao dentista não pode ser esquecida, procure fazer visitas periódicas a cada 6 meses, aconselha Dr. Armando.

O especialista dá mais dicas sobre higienização bucal: “Uma exímia limpeza é feita apenas com uma boa escova dental, de preferência pequena e flexível. A cabeça da escova deve ser pequena para atingir também os lugares mais difíceis. A pasta dental deve conter, de preferência, flúor na sua fórmula e nunca se esquecer de usar o fio dental”, explica Dr. Armando. Para aprimorar ainda mais a sua escovação, o dentista-cirurgião indica uma nova escovação após o uso do fio dental, para eliminar os resíduos deixados pelo uso do fio. Bochecho com produtos de enxágüe é válido para aqueles que apreciam o gostinho de refrescância, mas, não é um item imprescindível na limpeza diária. Os produtos de enxágüe sem álcool, encontrados no mercado, são os mais indicados. “Se todos reconhecessem e entendessem os benefícios que a saúde bucal pode trazer ao corpo, teríamos pessoas mais preocupadas com a higienização diária, pessoas mais saudáveis e uma parcela maior de indivíduos com dentes em boas condições no Brasil”, acrescenta o especialista.

A teoria “saúde bucal x saúde do corpo” fica evidente nos estudos que revelam que pessoas com gengivites possuem mais riscos de sofrerem um acidente vascular cerebral. As bactérias inicialmente criadas na boca também podem afetar indivíduos que sofrem de sinusite, aumentar a possibilidade de infecção pneumônica, interromper as válvulas do músculo cardíaco e acelerar o avanço da aterosclerose. “Os hábitos saudáveis e preventivos, possuem um incrível poder de cura contra os micro-organismos que navegam pelo nosso corpo causando estragos e potencializando doenças”, afirma Dr. Armando Rodrigues Filho.