



Um sorriso bem cuidado pode ser sinônimo de coração saudável. Essa relação é pesquisada há mais de 20 anos, mas só agora foi possível medir os efeitos da escovação diária. Um estudo populacional feito na Escócia mostrou uma forte associação entre a pouca frequência da escovação e o aparecimento de doenças cardiovasculares.

As pessoas que escovavam os dentes menos de duas vezes por dia apresentaram 70% mais chances de sofrer infarto do miocárdio, segundo pesquisadores da University College London (UCL), que analisaram o estilo de vida de mais de 11 mil pessoas — monitorando fatores como higiene, hábitos de consumo (como tabagismo) e a prática ou não de exercícios físicos.

A média de idade dos entrevistados era de 50 anos. A análise foi baseada na quantidade de visitas ao dentista, no número de escovações por dia, em detalhes sobre pressão arterial e o histórico de doenças cardíacas nas famílias.

Com o cruzamento dos dados, descobriu-se que somente seis em cada 10 pessoas visitavam o dentista a cada seis meses e que 71% escovavam os dentes ao menos duas vezes por dia. Em um período de oito anos, 555 participantes que mantinham os piores hábitos de higiene bucal tiveram sérias doenças cardiovasculares. Destses, 170 morreram.

O principal diagnóstico, em 74% dos casos, era de doença coronariana. Foi isso que fez os investigadores identificarem a associação entre a falta de escovação com os problemas cardíacos.

Um dos pesquisadores é o brasileiro César de Oliveira, que mora em Londres desde 1996. Lá, ele cursou mestrado, doutorado e pós-doutorado na University College London, onde realizou o estudo com Richard Watt e Mark Hammer. Em entrevista ao Estado de Minas, Oliveira explicou como a má escovação influencia no aparecimento de doenças do coração.

“As pessoas que escovam os dentes com menos frequência apresentaram mais inflamação gengival, devido ao acúmulo de placa bacteriana, e, conseqüentemente, o desenvolvimento da doença periodontal (infecção oral crônica)”, conta. O problema é que esse quadro inflamatório bucal crônico é prolongado, e muitas vezes, não é tratado. Isso, então, contribui para um

aumento da inflamação sistêmica e afeta a condição cardiovascular.

De acordo com o pesquisador brasileiro, há duas teorias sobre como uma inflamação localizada — no caso, a doença periodontal — afetaria a saúde sistêmica. A primeira é “a entrada na corrente sanguínea das bactérias causadoras da doença periodontal e de seus produtos tóxicos por meio de áreas de ulceração do epitélio gengival”. O resultado é uma resposta do sistema imunológico que produz inflamação.

“A segunda teoria de como uma inflamação pode afetar a saúde sistêmica se trata da entrada na corrente sanguínea dos mediadores inflamatórios produzidos na bolsa periodontal (o espaço entre a gengiva e os dentes)”, esclarece Oliveira.

O dentista Emílio Barbosa ressalta a importância da associação feita pelos pesquisadores. “O corpo é integrado, não dá para pensar que, se ocorrer algo na boca, isso vai ficar só lá. É necessário pararmos de agir setorialmente”, alerta Barbosa. “A gente realmente tem que considerar a questão do fumo, do estresse, do diabetes e da obesidade. Tudo está relacionado com a saúde bucal de alguma forma.”

Para o cardiologista do Hospital do Coração do Brasil André Medina, é importante que se leve em conta outros fatores, além da escovação dos dentes. “A gente também tem que considerar a pressão, o diabetes, o tabagismo, o nível de atividade física e o colesterol de cada pessoa”, diz.

### **Exemplo está em casa**

A saúde foi prioridade na criação do filho da dona de casa Mara Queiroz. “Sempre tive a preocupação com a higiene e em levar uma vida saudável, fazer exercícios e comer algo mais natural”, diz. O estudante Flávio Silva, de 22 anos, filho de Mara, acredita que aprendeu a levar uma vida saudável a partir do que viu em casa. “Estou acostumado a prestar atenção no cuidado com os dentes.

Foi algo que meus pais passaram para mim e, por isso, criei a mania de escovar bem e de visitar o dentista regularmente”, destaca Flávio. Os cuidados redobram quando ele descobriu a primeira e única cárie: “Foi quando comecei a faculdade e dei uma relaxada. Agora, presto ainda mais atenção nisso”. Toda a família tem o costume de ir ao dentista pelo menos uma vez ao ano, além de praticar exercícios e caprichar na alimentação.

O médico André Medina avalia que ainda é cedo para confirmar o resultado da pesquisa escocesa e que mais estudos são necessários. “Apesar disso, pode-se olhar com mais carinho para essa nova descoberta e cuidar mais do paciente”. O pesquisador brasileiro César Oliveira defende a realização de mais estudos. “Meu estudo foi capaz de consolidar uma associação. Ainda existe a necessidade de procedimentos como testes clínicos para se estabelecer definitivamente a causalidade: higiene oral precária/inflamação gengival e doença cardíaca. Entretanto, a associação é bastante forte e estudos anteriores confirmam meus resultados.”