

SAÚDE

Consumo de cítricos causa erosão ácida dos dentes

Problema maior, porém, não é o que se come, mas quando e como os alimentos são ingeridos

Karina Toledo

Quem vê o sorriso perfeito de Henrique Farinas, de 3 anos, não imagina o que ele enfrentou há um ano e meio. Na época, seus pais notaram pequenas manchas brancas e opacas em seus dentes da frente e resolveram levá-lo ao dentista pela primeira vez. O diagnóstico surpreendeu a todos. Com apenas 1 ano e 4 meses, o menino já tinha oito dentes cariados.

“Um dos incisivos estava desgastado, parecia que tinha quebrado”, conta o pai Rafael Farinas. As mamadeiras com suco oferecidas entre as refeições e o leite que Henrique tomava antes de dormir – sem higienização adequada depois – foram apontadas como a causa do problema. “A gente tem a falsa impressão de que dente de leite não tem tanta importância. Só comecei a escovar para valer os dentes dele após a consulta com a odontopediatra. Também cortamos o excesso de sucos. Toda a alimentação dele melhorou”, conta Farinas.

Suco de laranja diminui em 84% dureza de esmalte, segundo pesquisa

O consumo frequente de sucos, naturais e industrializados, refrigerantes e outras bebidas ácidas pode causar outro problema tão devastador quanto a cárie: a erosão ácida. Pesquisa recente da Universidade de Rochester, nos Estados Unidos, mostrou que o suco de laranja

diminui a dureza do esmalte dentário em 84% – mais do que produtos usados para clareamento. Outra pesquisa, da Faculdade de Odontologia da USP, feita com 967 crianças entre 3 e 4 anos, revelou que 51,6% delas apresentavam desgaste do esmalte por erosão. Isso pode causar perda da forma dentária, descoloração e hipersensibilidade para alimentos gelados, quentes ou muito doces.

“Suco de laranja é saudável e deve ser consumido. O que recomendamos é que a ingestão dessas bebidas ácidas fique restrita às refeições”, afirma o presidente da Associação Brasileira de Odontopediatria, Paulo Rédua. Ele explica que o principal fator a ser considerado tanto na prevenção da cárie quanto na da erosão ácida é a frequência das refeições e não o conteúdo. “A criança deve se alimentar nos horários certos. Beliscar toda hora faz o pH da boca manter-se ácido por mais tempo, favorecendo a perda mineral.”

Mas se a higienização adequada é forte aliada de uma boca sem cáries, no caso da erosão ácida, escovar os dentes logo após ingerir a bebida ácida pode agravar o problema. A orientação é fazer um bochecho com água e aguardar, no mínimo, 15 minutos para iniciar a limpeza.

“A saliva tem um efeito protetor dos dentes, pois repõe os minerais perdidos com a acidez e normaliza o pH da boca”, diz Rédua. “Mas, quando a criança está dormindo, a saliva deixa de ser produzida e, por isso, mamadeiras antes de dormir e durante a madrugada, especialmente com adição de açúcar, representam um grande risco de cárie.”

Indicações valem para adultos

...Os mesmos cuidados recomendados para a prevenção de cáries e de erosão ácida em crianças valem para adultos. É preciso atentar para o que se come e para a frequência.

Enxaguantes bucais só devem ser utilizados com a orientação de um dentista. “Esses produtos alteram a flora bucal e podem matar as bactérias boas. Seu uso incorreto pode favorecer a cárie em vez de preveni-la”, explica Paulo Rédua.

Segundo ele, a frequência

ideal de visita ao dentista para adultos também é a cada seis meses. “No adulto, a principal preocupação é prevenir a doença periodontal, um espécie de cárie que se forma nos ossos de sustentação dos dentes. O primeiro estágio desse problema é a gengivite, mas, em geral, ele fica oculto e só é possível diagnosticá-lo com a realização de exames”, diz.

Trocar a escova com frequência também é importante, pois as cerdas se desgastam e perdem o poder de limpeza. ● K.T.

GERAÇÃO CÁRIE ZERO

● A higienização deve começar após o nascimento dos primeiros dentes. Pode ser feita com fralda embebida em água ou escova e pasta indicadas pelo odontopediatra. A primeira visita ao dentista deve ocorrer até o fim do primeiro ano e se repetir a cada seis meses

● Recomenda-se escovar os dentes das crianças três vezes ao dia, após as principais refeições. Assim, mesmo com a ingestão de um lanche no meio da manhã e outro no meio da tarde, a boca estará protegida

● Como durante o sono não se pode contar com a proteção da saliva, a escovação mais importante é a feita antes de dormir. Crianças acima de 1 ano não devem ser amamentadas durante a madrugada, mesmo com leite materno

● Até os 6 meses recomenda-se o

aleitamento exclusivo, que auxilia no desenvolvimento dos ossos e músculos da face. Após essa fase devem ser introduzidos alimentos peneirados, depois amassados, desfiados e em pedaços. Por volta de 1 ano, a criança deve receber alimentação similar à da família, pois a mastigação é importante para o crescimento harmônico da arcada dentária

● Alimentos açucarados, principalmente os de consistência pastosa, elevam o risco de cáries. É preferível que sejam consumidos esporadicamente e como sobremesa, não entre as refeições

● Bebidas ácidas devem ser ingeridas geladas e com o uso de um canudo. A baixa temperatura diminui a velocidade da reação química que causa a desmineralização, e o canudo restringe o contato do líquido com os dentes

PRIMEIROS CUIDADOS

Os dentes de leite são importantes porque ajudam na mastigação e na fala. Também contribuem para uma boa aparência e o desenvolvimento normal dos ossos do maxilar e dos músculos faciais. “Eles guardam espaço para os dentes permanentes e ajudam a orientá-los na posição correta”, explica a especialista em odontologia para bebês Lucia Coutinho.

“Costumo dizer que a criança troca os dentes, mas não a arcada. É preciso orientação para remover hábitos prejudiciais como a sucção de dedo e o uso indiscriminado de chupeta e mamadeira. Quanto mais precoce for detectado um problema, melhor é o prognóstico de tratamento. Hoje já existem aparelhos removíveis que podem ser usados a partir de 4 ou 5 anos”, afirma.

É o caso de Enrico Brambilla, de 5 anos, que usa aparelho para corrigir um problema de mordida cruzada. “Ele tinha dificuldade para pronunciar algumas palavras e teve de fazer acompanhamento fonoaudiológico e usar aparelho”, conta a mãe Grace Brambilla. “Enrico nunca teve cárie. Eu o levei ao dentista pela primeira vez aos 8 meses, quando nasceu seu primeiro dente. Ela nos ensinou a fazer a escovação correta e, desde os 3 anos, ele já escova os dentes sozinho”, diz Grace. “Além disso, ele tem horários para comer e só libero bala e chocolate nos fins de semana.” ●