Você leva sua saúde bucal a sério?

Escrito por: Horiens - 11/03/2024

Cada vez mais estudos mostram a importância da saúde bucal para a qualidade de vida e como fator de prevenção de uma série de doenças graves. Entenda e previna-se!

Quando falamos em saúde bucal, estamos falando de muito mais do que estética. É claro que um sorriso bonito tem um papel relevante para o seu bem-estar emocional e social, mas o que muita gente ainda não sabe é que a saúde da boca está ligada a uma série de problemas, como doenças cardiovasculares, diabetes, câncer e pesquisas recentes sugerem até relação com doenças cerebrais, como o Alzheimer.

Para se ter uma ideia do impacto da saúde bucal no organismo, um estudo realizado pelo Instituto do Coração (Incor), divulgado em 2019, mostrou que 45% das doenças do coração e 36% das mortes por problemas cardíacos têm origem dental.

No caso de doenças como o Alzheimer, [revisões científicas](#) e pesquisas mais recentes divulgadas em publicações como a [Neurology](#) descobriram que as bactérias que normalmente habitam nossa boca também podem infectar o cérebro e potencialmente contribuir para que ocorra neurodegeneração, colocando a doença periodontal como mais um fator de risco entre muitos para pessoas como predisposição ao Alzheimer.

Os estudos não param e têm indicado de forma cada vez mais embasada a relevância da saúde bucal para a manutenção do bem-estar físico e mental. Essa informação é suficiente para que a saúde bucal seja colocada como prioridade em seu dia a dia, não é mesmo?

A relação entre a saúde bucal e as doenças

Todos sabemos que é essencial escovar os dentes adequadamente, mas de que forma exatamente fazer isso de qualquer jeito pode afetar a nossa saúde?

Pois saiba que a falta de escovação facilita o aparecimento da 'placa dental', repleta de bactérias produtoras de ácido, responsáveis por causar a famosa gengivite, a forma mais branda da doença periodontal.

O acúmulo de placa se transforma em alvo do sistema imunológico, que tenta combater a infecção. Nesse estágio, o problema é reversível e escovar bem os dentes, além de remover a placa, permitirá que as gengivas se reestabeleçam.

Se a gengivite não for tratada adequadamente, no entanto, ela evoluirá para uma periodontite, fazendo com que o sistema imunológico se mantenha lutando de todas as formas contra essas bactérias.

O microbioma oral sofrerá então um desequilíbrio e essa inflamação crônica pode se espalhar da boca para o organismo, aumentando moléculas pró-inflamatórias no sangue e comprometendo para valer a sua saúde, aos poucos e de forma silenciosa e relevante.

Como manter a saúde bucal em dia?

- **Lave as mãos:** antes de iniciar a higiene oral, lave as mãos com água e sabão
- **Passe o fio dental:** inicie a limpeza com o fio dental e, se necessário, utilize também limpadores interdentais, encontrados em farmácias
- **Escove os dentes:** utilize uma escova com cerdas macias, use creme dental com flúor e lembre-se que uma boa escovação dura cerca de 2 minutos

- **Raspe a língua:** o hábito de raspar levemente a língua pela manhã com um raspador apropriado para este fim reduz bactérias que se alojam no local durante a noite
- **Vá ao dentista regularmente:** faça isso ao menos duas vezes ao ano para checar se está tudo sob controle e fazer a limpeza do acúmulo de placa. Lembre-se: a ausência de dor não é um indicador de que não há problemas em sua boca

Você sabe limpar sua escova de dentes?

- **Diariamente:** após o uso, lave a escova com água e borrife nas cerdas um pouco de antisséptico bucal
- **Uma vez por semana:** limpe a escova com enxaguante bucal à base de digluconato de clorexidina a 0,12%. Para isso utilize um copo limpo e coloque a solução sem diluir. Agite a escova dentro do copo com o produto por 30 segundos, retire o excesso do enxaguante em água corrente e deixe a escova secar
- **Troca da escova:** deve ocorrer a cada três meses ou antes, caso as cerdas estejam desgastadas

Aja preventivamente: a higiene oral é uma das maneiras mais simples e importantes de cuidar de si mesmo!