

Erosão dentária: uma ameaça à boca

Pesquisa aponta novas formas de proteção para o esmalte dos dentes

Fernanda Borges
Reportagem Local

Liberada por alguns alimentos e bebidas, e também oriunda do suco gástrico, a acidez que circula pelo interior da boca pode levar à destruição do esmalte dos dentes com o tempo. Além de causar dor, a erosão dentária desencadeia mais sensibilidade à temperatura dos alimentos.

Pesquisa desenvolvida na Faculdade de Odontologia de Bauru (FOB), da Universidade de São Paulo (USP), descobriu que géis de três substâncias são eficientes na prevenção do problema. Testes realizados com voluntários comprovaram a redução do problema em até 30%.

A professora Marília Buzalaf, do Departamento de Ciências Biológicas da FOB e coordenadora da pesquisa, explica que além de ter como causa a ingestão de alimentos ácidos, a erosão ocorre também em pacientes com refluxo, bulimia ou doenças que causam vômito constante, por causa do contato mais frequente do suco gástrico com o dente.

Um dos fatores que impulsionaram a pesquisa foi o conhecimento de enzimas que degradam a camada orgânica da dentina – parte exposta do dente – e aceleram a progressão das erosões. Segundo a pesquisadora, quando se evita a ação das enzimas (presentes naturalmente na saliva) por meio de inibidores aplicados sobre a dentina é possível preservar a camada orgânica do dente e assim regredir a velocidade do problema.

“Testamos o efeito de bochechos com chá verde. O tratamento funcionou, com uma redução da erosão em torno de 30%. Numa segunda etapa, pensamos em testar não o chá verde, e sim o seu princípio ativo e houve cerca de 40% de prevenção da erosão, ou seja, um pouco mais que a observada no trabalho anterior”, explica Marília.

Durante a pesquisa também foi produzido géis à base de inibidores de metalo-



Marcus Ferreira, dentista: em alguns casos, aumenta sensibilidade com a mudança de temperatura dos alimentos

FIQUE DE OLHO

Erosão dental

COMO EVITAR

- Diminua o consumo de bebidas e alimentos ácidos (como, por exemplo, limão)
- Termine a refeição com alimentos neutros (como o queijo)
- Beba líquidos ácidos com canudos
- Enxague os dentes (bochechos) com água após a ingestão de alimentos ácidos
- Aumente o fluxo salivar (mascando chicletes sem açúcar, por exemplo)

COMO AUMENTAR A RESISTÊNCIA

- Use pastas de dente contendo flúor e com baixa abrasividade associadas às escovas com cerdas bem macias
- Não escove os dentes logo após a ingestão de alimentos ácidos
- Escove corretamente (com técnica e força adequadas)
- Faça bochechos com flúor de duas a quatro vezes ao dia (solução neutra)

Fonte: Marcus Vinícius Turino Ferreira, especialista em dentística restauradora pela Faculdade de Odontologia de Bauru (FOB-USP).

Crônica, localizada e indolor

A erosão dentária ocorre quando há perda irreversível do tecido dental duro (esmalte e dentina) submetido quimicamente ao ataque de ácidos, sem o desenvolvimento de bactérias. O dentista de Londrina Marcus Vinícius Turino Ferreira, especialista em dentística restauradora, explica que normalmente o problema da erosão é crônico, localizado e indolor.

“À medida que a perda avança, as pessoas percebem que seus dentes estão

começando a se desgastar e a fraturar as bordas incisais. Em alguns casos, o paciente começa a sentir sensibilidade com a mudança de temperatura dos alimentos e chegam a sentir dor mesmo”, diz.

Classificadas de acordo com as substâncias ácidas que atingem o tecido dental, as erosões podem ocorrer por diversos fatores, entre eles: ingestão de refrigerantes, bebidas alcoólicas, sucos e frutas cítricas, portadores de anorexia ou bulimia, e mesmo pessoas que tem doenças que causam refluxo ou vômitos constantes.

De acordo com Ferreira, o problema não é genético, mas adquirido. Segundo ele, de-

pende muito do grau de higiene bucal da pessoa, se ela tem contato com alimentos ácidos (dieta), se faz o uso regular de fluoretos que aumentam a resistência do dente etc.

“A prevalência e a severidade desses tipos de lesões, não cariosas, aumenta com a idade. Hoje existem novos materiais para restaurar os dentes afetados por esses problemas. É marcante também a evolução que ocorre nas porcelanas odontológicas utilizadas durante a confecção de próteses indiretas para restaurar dentes acometidos por erosões, ao devolver a função, a estética, a forma, restaurando a beleza de um sorriso”, finaliza. (FB.)

proteínas (extrato de chá verde, sulfato ferroso ou clorexidina), cuja patente foi requerida recentemente pela Agência da USP de Inovação. “Uma única aplicação dos géis foi capaz de prevenir completamente a erosão da dentina, evidenciando o grande potencial clínico dos produtos. Agora a próxima etapa é fazer um estudo clínico para definir os protocolos de utilização.”

Sensibilidade

O dentista Lutfala Salomão, de Londrina, viveu o problema da erosão dentária por muitos anos. No caso dele, a erosão se deu, principalmente, por causa de problemas articulares. “Mordia errado e, à noite, ao dormir sentia que fazia bastante força, mas não chegava a ser um bruxismo. Apesar do problema ter acometido vários dentes, não sentia dor nem sensibilidade, o que acabou fazendo com que demorasse ainda mais para providenciar uma restauração”, diz.

Há três anos Salomão fez tratamento com facetas de resina. “Minha maior preocupação era que a erosão atingisse os nervos dos dentes. Por isso é preciso que todos fiquem atentos porque nem sempre sentimos dor quando estamos com erosão. Muitas vezes só observando visualmente mesmo para notar o problema.”

ARTIGO

Tratamentos não invasivos melhoram dor

Elder Camacho (*)

São Paulo - A Escola Nacional de Saúde Pública afirma que a dor nas costas é a doença crônica que mais afeta os brasileiros, acometendo um em cada três pessoas. Essas dores originam-se de diversas situações, como esforços repetitivos (LER/DORT), má postura no trabalho e em casa, sobrepeso, episódios de trauma, uso de salto alto, gravidez, má preparação e falta de orientação na prática esportiva, fatores degenerativos da própria idade e genéticos.

O tratamento dessas dores é multidirecional, ou seja, foca inicialmente no alívio da dor e posteriormente no reforço e reequilíbrio muscular. A estratégia dos tratamentos é buscar a causa das dores, e na sequência a estabilidade do problema.

Hoje existem inúmeros métodos de tratamento para dores nas costas, proporcionando satisfação e melhora da qualidade de vida dos pacientes. Algumas vezes esses tratamentos até adiam ou evitam cirurgia. Abaixo algumas das técnicas mais atuais utilizadas por fisioterapeutas:

■ **Pilates:** É a fusão da abordagem terapêutica oriental e ocidental. Tem ênfase na ativação do “centro de força”: musculatura responsável pela estabilização e controle da coluna, para realização dos exercícios com fluidez e perfeição, apresentando baixo impacto, proteção das articulações, correção da postura e da respiração.

■ **Core:** Parecido com o Pilates, propõe exercícios mais avançados e funcionais do dia a dia e dentro de práticas esportivas.

■ **Osteopatia:** Técnicas de mobilizações e manipulações agem sobre estruturas do corpo como músculos, ligamentos, nervos, articulações e órgãos.

■ **Quiropraxia:** Com ênfase em técnicas manuais, incluindo o ajuste e/ou a manipulação articular, lida com diagnóstico, tratamento e a prevenção das desordens do sistema neuro-músculo-esquelético.

■ **RPG (Reeducação Postural Global):** Tem como objetivo reeducar e modificar posturas incorretas no dia a dia, aumentar elasticidades musculares, restabelecer espaços articulares e morfologia anatômica.

■ **Posturologia:** O diferencial desse método é a avaliação através da observação de outro órgão do corpo, além da própria coluna, como os pés, os olhos, disfunções crânio mandibulares, articulações e cicatrizes profundas na pele.

Há ainda terapias alternativas, como acupuntura, auriculoterapia, Reprogramação Músculo Articular e Microfisioterapia.

Com todas as ferramentas em mãos, o profissional tem a capacidade de adaptar o melhor tratamento para cada tipo de paciente. O tratamento depende não só do especialista, mas também da dedicação do paciente em modificar hábitos e trazer para o dia a dia os conceitos empregados por todas as técnicas fisioterápicas: atenção e cuidado com o corpo e a mente, evitam dores e proporcionam melhor qualidade de vida.

(*) Elder Camacho é fisioterapeuta

Sensibilidade promove saúde

Fernanda Borges
Reportagem Local

Cada pessoa tem a capacidade de gerar doenças nas mais diversas situações, mas também tem a capacidade de curá-las. Assim pensa o clínico geral Roberto Zeballos, autor do livro “Desejo, logo realizo”, lançado recentemente pela Editora Peirópolis.

Formado pela Escola Paulista de Medicina (EPM) da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp), Zeballos reuniu relatos de pacientes que passaram a alcançar seus desejos e sonhos por meio da sensibilidade e estímulo de pensamentos positivos.

“O campo da escolha não se limita à saúde, se estende às experiências que queremos viver. Isso inclui a escolha de ser feliz ou de ser vítima. O que nos limita são nossos valores e nossas inseguranças, como mostro no livro”, diz o autor.

No livro, o médico cita algumas pesquisas que afirmam que a busca da introspecção colabora para um sistema energético equilibrado o que, segundo ele, interfere diretamente para a manutenção de uma vida mais saudável. Técnicas como ioga, meditação, apneia, neurolinguística e hipnose são exemplos de formas para chegar ao equilíbrio. Para Zeballos, quanto mais introspectivos a pessoa for, mais fácil conseguirá descobrir o que almeja e conseguirá se concentrar na sua meta.

“Vários trabalhos mostram a associação positiva entre estresse e síndrome do pânico, cólon iritável, fibromialgia, entre tantos. Entendendo isto, surgiram os primeiros trabalhos mostrando os efeitos benéficos dos antidepressivos. No entanto, utilizo estes medicamentos apenas em um primeiro momento de crise e nunca como solução definitiva, pois em médio prazo acho muito mais prudente e funda-

mental melhorar os hábitos e tentar racionalizar os conflitos”, explica.

O autor defende ser possível prevenir doenças quando se melhora hábitos com aumento da liberação de adrenalina (exercícios físicos). Outros hábitos importantes são: manter uma boa qualidade do sono, alimentar-se bem e procurar fazer mais vezes aquilo que proporciona prazer.

“Acredito que a nossa consciência, a nossa mente é capaz de modular o corpo. Sempre a intenção, o pensamento, o desejo molda a matéria. Portanto, o corpo é o resultado do que acreditamos e não o contrário”, finaliza.

SERVIÇO

“Desejo, logo realizo

A saúde plena depende de nós”, de Roberto Zeballos. Editora Peirópolis. 135 págs. R\$ 33.

