

Perigo ao dente embaixo d'água

Pesquisa norte-americana mostra que piscinas com manutenção inadequada podem causar erosão do esmalte dentário

Cecília Dionizio
cecilia.dionizio@diarioweb.com.br

Dentes enfraquecidos com risco de cáries e prestes a se quebrar não são situações raras em consultório odontológico. A novidade agora está por conta de um estudo, recém divulgado pela Universidade de Odontologia de Nova York (New York University College of Dentistry), que detectou a rápida erosão do esmalte dentário em pessoas que frequentaram piscinas sem manutenção adequada.

Idosos, por exemplo, que as utilizavam mais de uma hora por dia, apresentaram problemas de desgaste, pois o cloro da piscina não estava com o pH apropriado, o que, de acordo com os pesquisadores, pode provocar danos graves à dentina e ao esmalte que reveste o dente.

Embora o cirurgião-dentista Gilberto Barros, de Rio Preto, ainda não tenha visto nenhum paciente com esta queixa, não duvida que o problema possa ocorrer em piscinas que não recebam tratamento e cujo uso seja frequente. “É preciso estar atento. Também os alimentos são os maiores causadores da corrosão”, diz.

O cirurgião-dentista **Silvio Pardo**, diz que pessoas, geralmente atletas, que fazem uso de isotônicos, energéticos e suplementos na forma de líquidos - e cujo pH é ácido demais - podem desmineralizar o esmalte dentário. “Isso pode ocorrer mesmo quando ingeridos em pequenas porções, porém com intervalos curtos (a cada 30 minutos), provocando a desmineralização do esmalte e da dentina e causando, nos estágios avançados, cavitações e erosões nos dentes”, diz.

Pardo também diz não ter acompanhado casos clínicos específicos de erosão causada por clo-

Saiba mais

→ O consumo frequente de alimentos e bebidas com grande teor ácido, como de frutas cítricas, balas refrigerantes e bebidas alcoólicas, são as causas mais comuns de erosão dentária. Pessoas que sofrem com refluxo ou bulimia também possuem grandes chances de contrair a erosão do esmalte do dente

→ A melhor maneira de minimizar o problema é fazer aplicações tópicas de flúor, higienização rigorosa dos dentes, utilização de pastas menos abrasivas e retorno frequente ao dentista

Fonte: Maurício Miyazaki, cirurgião dentista



www.sxc.hu/ Divulgação

ro de piscina. E observa que, se a dosagem de cloro estiver dentro da especificação, não há com o que se preocupar. “O tratamento, sempre que houver contato com substâncias erosivas, é neutralizar o pH o mais rápido possível. Nunca escovar os dentes antes de neutralizar o pH”, explica.

E para que a neutralização ocorra, o dentista diz ser preciso aguardar por pelo menos 30 minutos após a ingestão destes produtos agressivos, pois assim a própria saliva, através de suas enzimas, neutraliza o pH e remineraliza o esmalte. “Essa ação pode ser potencializada por ingestão de leite e derivados, que, com seu pH básico, aceleraram o processo de neutralização. Bochechos com flúor também são indicados para promover a remineralização”, diz.

Ele lembra que, para impedir danos maiores, deve-se evitar escovar os dentes até 30 minutos após a ingestão de algum alimento ácido, para não des-

O que é pH

→ O pH, potencial hidrogeniônico ou hidrogênio iônico, é um índice que indica a acidez, neutralidade ou alcalinidade de um meio qualquer. A escala do pH pode variar de 0 até 14, sendo que, quanto menor o índice do pH de uma substância, mais ácida esta substância será

gastar o esmalte que, naquele momento, vai estar com seus prismas fragilizados e suscetíveis a fraturas.

Estudo americano

O cirurgião dentista Maurício Miyazaki observa que, se a água da piscina não for bem cuidada, e se os produtos usados para a manutenção da piscina não tiverem níveis químicos

adequados, o contato da água clorada com os dentes pode sim causar uma séria erosão do esmalte dentário. Erosão que, muitas vezes, pode ser ainda maior e ocorrer de forma mais rápida do que pelo consumo de alimentos que contêm ácido. A erosão dentária, de acordo com o dentista, vai ocorrer pela perda do tecido do dente. “Quando as substâncias ácidas entram em contato com o esmalte dentário, ocorre uma perda de minerais, o que acaba ocasionando a erosão”, diz.

Miyasaki lembra que, ao ser diagnosticado de modo precoce, o problema pode ser rapidamente solucionado com uma dieta equilibrada e um monitoramento constante. “É possível tratar de forma eficaz e prevenir a progressão da erosão dentária. Porém, quando a erosão já se encontra em um estágio mais avançado, pode haver a necessidade de um tratamento mais complexo para restaurar a forma e a função normal do dente.”

Tipos de alimento

Em geral, os dentistas observam que é possível classificar os alimentos em “adesivos”, “ácidos” e “detergentes”.

Os “adesivos” são aqueles que tendem a aderir aos dentes e são responsáveis por cáries. Estão entre eles os biscoitos, bolachas, doces e balas.

Já os mais ácidos, abacaxi, laranja, limão, kiwi e cítricos em geral, sucos, bebidas de frutas e refrigerantes, favorecem a erosão ácida, que se manifesta sob a forma de “desgaste” da estrutura do dente, na região próxima à gengiva, mesmo na ausência da doença cárie e em bocas bem higienizadas.

Os “detergentes” eliminam resíduos de outros alimentos que ficam aderidos à superfície dental. Nesta categoria, encontram-se as frutas, os legumes e as verduras de modo geral, preferencialmente crus ou cozidos no vapor. Esses alimentos necessitam de um maior tempo de mastigação, o que promove uma autolimpieza pelo atrito do alimento com o dente. Além disso, fornecem ao organismo muitos nutrientes essenciais para o seu bom funcionamento, como as vitaminas A, B6, B12, C, D, E, K e ácido fólico. ■ (CD)