

**Silvio Pardo**

Odontologista

Edvaldo Santos



# O mal de Alzheimer e a odontologia

**A saúde bucal tem papel fundamental na prevenção de muitas doenças, principalmente na terceira idade**

Pode haver fatores predisponentes entre elas? Há como saúde bucal e função mastigatória, de alguma maneira, ajudarem na prevenção ou retardarem as manifestações do Mal de Alzheimer?

A doença de Alzheimer é uma degeneração cerebral que atinge aproximadamente 3% da população com idade entre 65 e 74 anos. Sua principal característica é o desligamento progressivo e irreversível de funções cerebrais, como as intelectuais, de memória, de raciocínio, do pensamento, além de alterações de comportamento.

Embora haja uma predisposição genética para o mal de Alzheimer, essa é uma doença para a qual pode existir prevenção ou fazer com que suas manifestações sejam tardias.

A saúde bucal tem papel fundamental na prevenção de muitas doenças, principalmente na terceira idade. Pesquisadores da University of Southern California verificaram que perder os dentes por infecções periodontais (gingivais) em uma idade precoce pode ser uma advertência para o surgimento da doença de Alzheimer na terceira idade. Segundo os pesquisadores, a exposição precoce à inflamação causada pelas doenças da gengiva pode quadruplicar as chances de ocorrência de Alzheimer.

A doença periodontal (gingival) é uma infecção por bactérias que produzem toxinas, podendo alcançar o cérebro através da corrente sanguínea, causando danos nos tecidos do sistema nervoso central. Pesquisadores descobriram provas de que a doença periodontal (gingival) contribui para a inflamação do cérebro e para a neurodegeneração. Sabe-se que



www.sxc.hu/ Divulgação

essas doenças bucais estão fortemente relacionadas a doenças sistêmicas, como derrame cerebral, mal de Alzheimer, diabetes e doenças cardiovasculares.

Um estudo recente feito por pesquisadores na Faculdade de Odontologia da NYU (Universidade de Nova York) mostrou que pessoas com doença de Alzheimer apresentam nível significativamente mais alto de anticorpos e moléculas inflamatórias associadas com a doença periodontal no plasma em comparação com pessoas saudáveis.

O desenvolvimento do mal de Alzheimer pode também estar relacionado a deficiências de mastigação. Graças aos avanços tecnológicos e científicos, estudos com células-tronco, entre outros, hoje em dia concebe-se o relacionamento direto entre a qualidade da mastigação e o desenvolvimento neurológico. A observação é fruto de investigações conduzidas pelo centro de pesquisas sobre crescimento e desenvolvimento do crânio e da fa-

ca da Faculdade de Odontologia da Universidade de Hiroshima. A pesquisa aponta que a degeneração dos dentes causada pela mastigação imprópria promove a formação, no sistema nervoso central, de placas da proteína denominada beta, capazes de danificar os neurônios e indicadoras do Alzheimer.

As descobertas evidenciam a necessidade de preservar as funções mastigatórias e põem em xeque a substituição da alimentação sólida pela pastosa, muito praticada por cuidadores de idosos. O mais adequado é fazer a manutenção dentária regularmente, para que as pessoas continuem aptas a ingerir alimentos sólidos e fibrosos independentemente da idade.

Em um estudo realizado na Universidade de Umeaa, norte da Suécia, foram acompanhadas mais de 1.900 pessoas com idade entre 35 e 90 anos e, comparando a memória daqueles que tinham todos os dentes com a dos que os extraíram e passaram a usar dentaduras, observou-se que as pes-

soas que não tinham dentes tiveram sua memória claramente afetada em comparação com aqueles que tinham dentes. Baseando-se nesses e em outros estudos, podemos afirmar que a orientação para que os alimentos sejam bem mastigados não é conversa para crianças. A mastigação, além de estimular as articulações dentárias, propicia, por meio do sistema nervoso dentário, a comunicação com o sistema nervoso central.

Inserir na alimentação óleos vegetais ricos em ômega 3, incluindo sementes de cânhamo e de linho, pode também ingerir óleo de peixe, certificando-se quanto à fonte e nutrientes, já que muitos peixes possuem toxicidade de mercúrio, existentes também em algumas restaurações bucais, chamada popularmente de amálgamas - que pode causar Alzheimer.

Desafie a sua mente todos os dias. As pesquisas sugerem que a estimulação mental, falar mais de uma língua, viajar, fazer palavras cruzadas, manter convívio social, aprender a tocar um instrumento, ter uma boa alimentação, modular seus hormônios, regular o estresse, praticar meditação, fazer ioga, aprender algo novo todos os dias, mesmo que seja um número de telefone ou uma palavra, dançar, cantar, praticar esportes regularmente, são boas formas de combater a senilidade precoce e Alzheimer.

Devemos cuidar de nossa saúde para que possamos desfrutar de uma vida longa e saudável e, segundo os trabalhos científicos citados acima, a saúde bucal e a função mastigatória eficazes contribuem para isso. Se sua dentição também estiver bonita e você sentir que ela contribui para sua beleza, você vai sorrir melhor e mais feliz ainda! ■