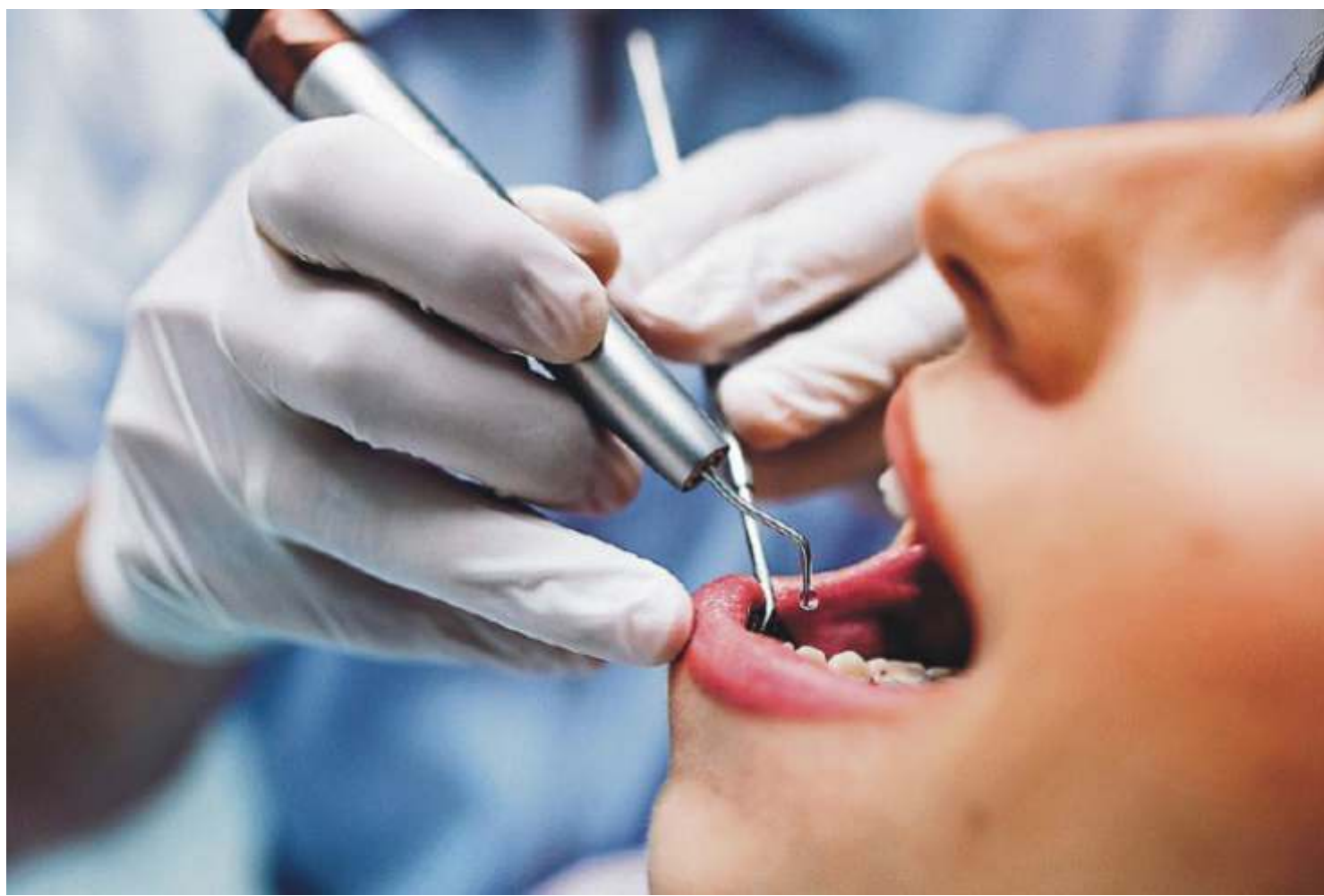


Cinco informações que os dentistas gostariam que todos soubessem

É preciso se consultar pelo menos uma ou duas vezes ao ano. Deixar para procurar um especialista ao sentir dor pode ser tarde demais

Qual foi a última vez que você foi a um consultório dentário? Provavelmente, da última vez que sentiu dor de dente. Muitas pessoas adiam as consultas de rotina por acharem que a saúde bucal pode esperar e acabam sofrendo com isso depois. Muitas pessoas veem a ausência de dor como um indicador de que nada está errado e dizem: "Meus dentes estão bem, não preciso ir". Mas isso é um erro, alerta Tricia Quartey-Sagaille, porta-voz da American Dental Association (ADA) e dentista no Brooklyn. A ADA não tem um cronograma definido para checkups. Algumas pessoas precisam visitar o dentista uma ou duas vezes por ano, enquanto outras podem exigir mais consultas. Mas é preciso ir. Normalmente, doenças periodontais não provocam dor alguma, observa Quartey-Sagaille. Elas geralmente são causadas por uma infecção das gengivas e dos ossos que sustentam os dentes e afetam quase metade dos adultos com 30 anos ou mais, levando potencialmente à perda de dentes e ossos. E a última coisa que você quer é ter que marcar uma consulta de emergência quando está com dor.



O QUE SABER?

SUAS GENGIVAS NÃO DEVEM SANGRAR QUANDO VOCÊ USA FIO DENTAL

Como todos os dentistas que você já viu provavelmente já disseram, você deve usar fio dental diariamente. É verdade que, se você relaxar por um tempo, poderá ver um pouco de sangue ao reiniciar o hábito, diz Tien Jiang, instrutora de política de saúde bucal e epidemiologia da Harvard School of Dental Medicine. É como começar a se exercitar quando você não o faz há algum tempo e seus músculos doem. Encorajo os pacientes a passar por esse período inicial porque precisam que os detritos saiam. Se suas gengivas sangram por um período prolongado, consulte seu dentista, orienta Pernima Kumar, presidente do departamento de periodontologia

e medicina oral da Faculdade de Odontologia da Universidade de Michigan. Você ficaria preocupado se alguma parte do seu corpo sangrasse? Não normalize o sangramento da gengiva!



AFASTE-SE DOS CREMES DENTAIS DE CARVÃO

Os cremes dentais contendo carvão ativado em pó, comercializados como um clareador natural dos dentes, cresceram em popularidade nos últimos anos. Mas um estudo de 2017 publicado no Journal of The American Dental Association concluiu que, embora os cremes dentais de carvão possam estar "na moda", eles não têm efeito clareador. Em vez disso, os pesquisadores descobriram que a abrasividade do creme dental com carvão pode causar hipersensibilidade dentária; que partículas de carvão podem se alojar em bolsas na



gengiva, causando danos; e que poucos continham flúor. Notavelmente, nenhum creme dental de carvão recebeu o Selo de Aceitação da ADA. Em contrapartida, os cremes dentais branqueadores que recebem o selo são bons para uso diário.

VOCÊ NÃO PRECISA DE UMA ESCOVA DE DENTES ELÉTRICA

Escove seus dentes. Faça isso duas vezes ao dia, contra a gengiva em um ângulo de 45 graus, por dois minutos. Isso é tudo o que a ADA diz que

você precisa fazer quando se trata de escovar. As escovas de dentes elétricas e manuais funcionam. Dito isso, se você é um escovador entusiasmado, uma escova de dentes elétrica com um sensor de pressão para lhe dizer para diminuir um pouco pode ser útil, pois escovar com muita força é uma das principais causas de retração das gengivas, explica Jiang.

A SAÚDE DA SUA BOCA ESTÁ LIGADA À DO SEU CORPO

A boca e o resto do

corpo estão intimamente conectados, mas na área da saúde, muitas vezes são tratados separadamente, avalia Nezar Al-Hebshi, codiretor do Laboratório de Pesquisa em Microbioma Oral da Escola de Odontologia Kornberg da

Universidade de Temple. E um crescente corpo de pesquisa mostra como a saúde bucal pode afetar outras partes do corpo. Al-Hebshi afirma que há "evidência moderada a forte" de que a doença periodontal pode ser um fator contribuinte para outras doenças, incluindo diabetes, certos tipos de câncer e doenças cardiovasculares. Portanto, se você mantiver uma saúde bucal muito boa, corre um risco menor de desenvolver complicações cardiovasculares, por exemplo, esclarece.

NÃO USE DROGAS ANTES DO SEU EXAME ODONTOLÓGICO

Em uma pesquisa de 2022 feita com dentistas e conduzida pela ADA, metade relatou ter tratado pacientes sob a influência de maconha ou outra droga. Uma das razões pelas quais os pacientes acabam fazendo uso de drogas é o nervosismo. Você não pode consentir com um tratamento se estiver chapado. Se os pacientes tiverem ansiedade, isso pode piorar as coisas, e não consigo anestesiá-los com tanta eficácia, detalha Tricia Quartey-Sagaille. Um estudo de 2019 com usuários de cannabis submetidos a procedimentos minimamente invasivos descobriu que um quarto deles precisou do dobro da anestesia que os pacientes que não usavam entorpecentes.

Fonte:
American Dental Association (ADA)

Aparelhos e impressoras de última geração

**Tomografia computadorizada
Documentação ortodôntica
Radiografias digitais**

**Rua Paraíba, 153 - Conj. 14 - Centro
Centro Médico - Poços de Caldas - MG
Fone: 353714.2896 3599190.6376**

Atendimento de segunda a sexta
das 8h às 11h e das 13h às 18h

CONVÊNIO COM O
ESTACIONAMENTO AMAZONAS

CIMO
Centro de Imagem Odontológica

