

E a escova esburacou o DENTE

Ninguém recomenda deixar a higiene bucal de lado, é claro. O problema é fazer a escovação logo depois de consumir algo ácido. O efeito é tão devastador que você ficará de boca aberta

por **THAIS SZEGÖ**
design e infográficos **EDER REDDER**
e **ROBSON QUINAFÉLIX**
ilustração **GAL GRUMAN**
foto **GUSTAVO ARRAIS**

A gente sempre escuta que, depois de comer ou beber algo, o melhor é escovar os dentes para evitar a cárie. Certo. Mas, se você acabou de tomar uma limonada, é melhor dar um tempo. De meia hora, para sermos bem precisos. Esse é o prazo de que a saliva precisa para formar uma película protetora sobre a dentição capaz de devolver os minerais perdidos por causa da acidez de alguns alimentos e bebidas (veja o nosso ranking na página 60). Se a escova entrar em ação nesse intervalo, seu efeito poderá ser corrosivo, a ponto de deixar a superfície dentária esburacada.

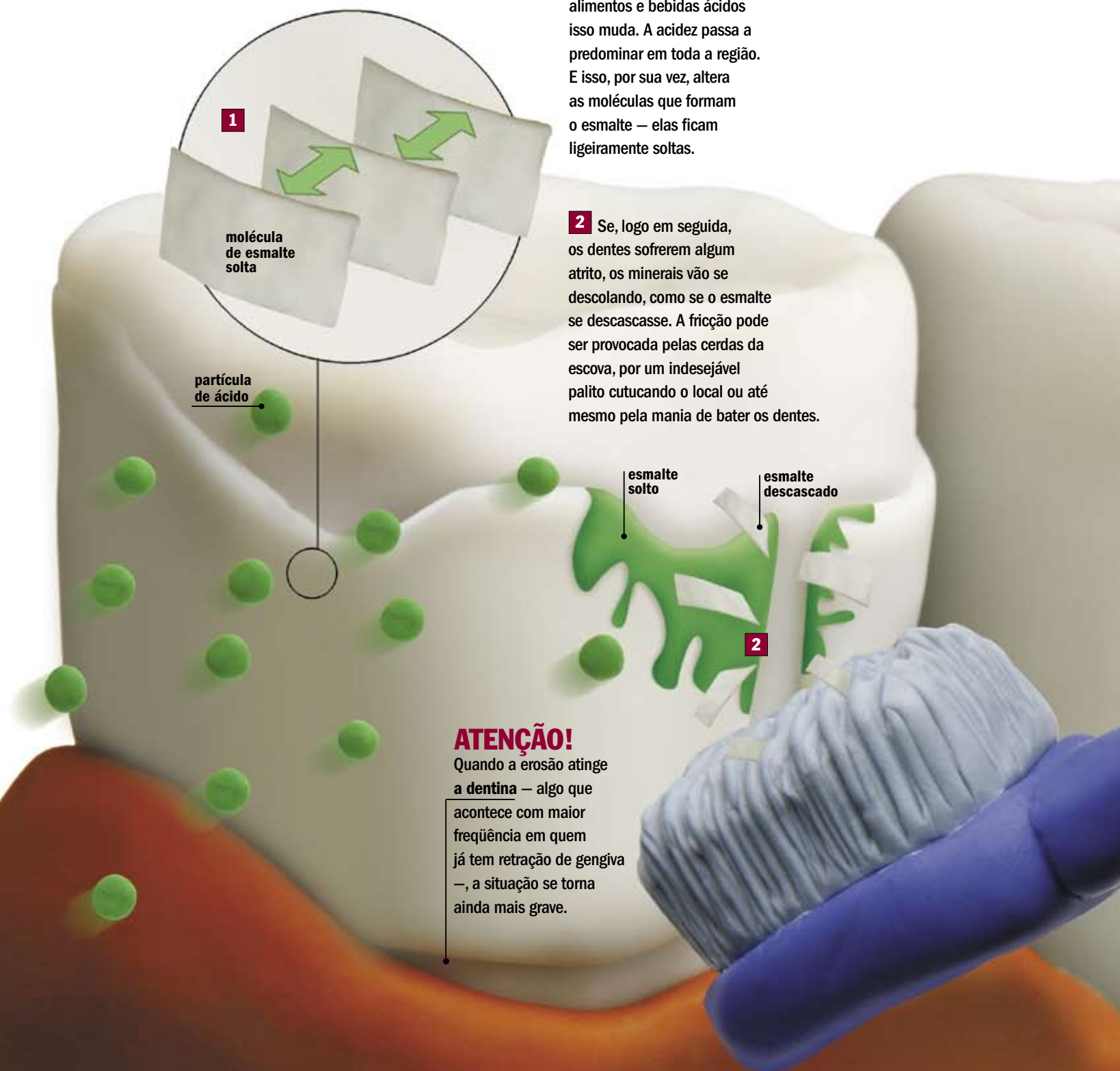
À primeira vista os estragos microscópicos são imperceptíveis — mas não deixam de ser importantes. Tudo começa com a mudança do pH da boca, que torna o simples friccionar das cerdas uma grande ameaça ao esmalte — mais tarde, se o há-

bito persiste, a dentina, que é uma camada mais interna, também será atingida (veja o infográfico ao lado). O resultado é a chamada erosão dentária — irreversível, é bom frisar. Mais do que um mero problema estético, o processo torna a dentição ultra-sensível, provocando dores por qualquer bobagem.

Nada disso acontece, porém, quando a higiene aguarda o serviço da saliva. “Ela se encarrega de recuperar o pH normal da boca”, explica o dentista Roberto Macedo, de São Paulo, endossando um trabalho realizado na Universidade de Bristol, na Inglaterra. Aliás, para isso não são precisos mais do que cinco minutos. O restante do tempo é para que o esmalte que reveste a dentição volte a ficar duro e forte. Afinal, o problema da acidez é justamente este: amolecer essa camada. »

BANHO DE ÁCIDOS

Veja como a escova pode encher o dente de buracos



1 O ambiente da boca é alcalino. Quando ela recebe alimentos e bebidas ácidos isso muda. A acidez passa a predominar em toda a região. E isso, por sua vez, altera as moléculas que formam o esmalte — elas ficam ligeiramente soltas.

2 Se, logo em seguida, os dentes sofrerem algum atrito, os minerais vão se descolando, como se o esmalte se descascasse. A fricção pode ser provocada pelas cerdas da escova, por um indesejável palito cutucando o local ou até mesmo pela mania de bater os dentes.

ATENÇÃO!

Quando a erosão atinge a dentina — algo que acontece com maior frequência em quem já tem retração de gengiva —, a situação se torna ainda mais grave.

CLAREAMENTO VERSUS MANCHAS

Os agentes clareadores, como o peróxido de hidrogênio e o peróxido de carbamida, podem provocar a desmineralização dos dentes e, assim, aumentar a sua porosidade. Isso, paradoxalmente, favorece a penetração de pigmentos presentes no café, no chá, no vinho tinto, nos refrigerantes à base de cola e nos refrescos artificiais com corante (veja o infográfico ao lado). “As substâncias aplicadas hoje em dia no clareamento feito em consultório não são prejudiciais, desde que usadas corretamente”, afirma o dentista carioca Mário Kruczan, que é membro da Federação Européia de Periodontia. Para manter a dentição bem clarinha depois do tratamento, evite a ingestão dos itens mencionados e de alimentos corantes, como o shoyu. Depois procure caprichar na escovação e, claro, diga adeus ao cigarro.

Alguns hábitos também contribuem para a perda de minerais. “Ficar bebendo um suco de laranja em frente ao computador, por exemplo, é péssimo”, afirma o dentista Jaime Cury, que é professor da Faculdade de Odontologia de Piracicaba, ligada à Universidade Estadual de Campinas, a Unicamp, no interior paulista. É que a boca alterna processos de desmineralização, quando ingerimos algo ácido, e de remineralização, pela ação da saliva. “Para evitar essa alteração constante no pH da boca, o que pode acabar não dando certo, o melhor é tomar o copo todo de uma só vez.”

Se você der uma boa olhada no ranking abaixo, notará que os refrigerantes à base de cola ocupam o topo da lista. Pois é, esse tipo de bebida está lotado de substâncias ácidas. Seu consumo em excesso tem sido apontado por alguns especialistas como a causa do crescimento espantoso do problema. Hoje, cerca de seis em cada dez pessoas sofrem de erosão dentária.

Embora a tal erosão resulte em buracos, não confunda: esse tipo de desgaste não

tem nenhuma relação com as cáries, que são provocadas por bactérias. “Há cerca de 100 milhões delas nadando na nossa saliva”, conta Jaime Cury. “Na presença de algum tipo de açúcar, principalmente a sacarose, elas se fixam na superfície do dente e começam a se multiplicar, formando a placa bacteriana”, explica ele. Em seguida esses microorganismos passam a produzir ácidos que dissolvem os minerais. As áreas afetadas pela erosão, porém, não sofrem com as cáries. “Isso porque a perda contínua de minerais impede a formação da placa bacteriana”, explica o dentista Anderson Hara, que é professor assistente do Instituto de Pesquisas de Saúde Oral da Universidade de Indiana, nos Estados Unidos.

O horário que mais favorece a ação das bactérias que provocam as cáries é o noturno. Isso porque, enquanto dormimos, a produção da saliva protetora cai drasticamente

“No entanto, os buracos deixados pela erosão dificultam a limpeza dos dentes e isso, sim, facilita o acúmulo das bactérias causadoras de cárie”, explica Jaime Cury (veja o infográfico ao lado). Contra essa lesão a saliva também tem papel importante. Ela dilui o açúcar, neutraliza os ácidos produzidos pelas bactérias e ajuda a repor os minerais perdidos no seu sorriso.

COPOS CHEIOS DE ACIDEZ

Veja o nosso ranking de 22 bebidas. Quanto menor o valor do pH, mais ácida ela é

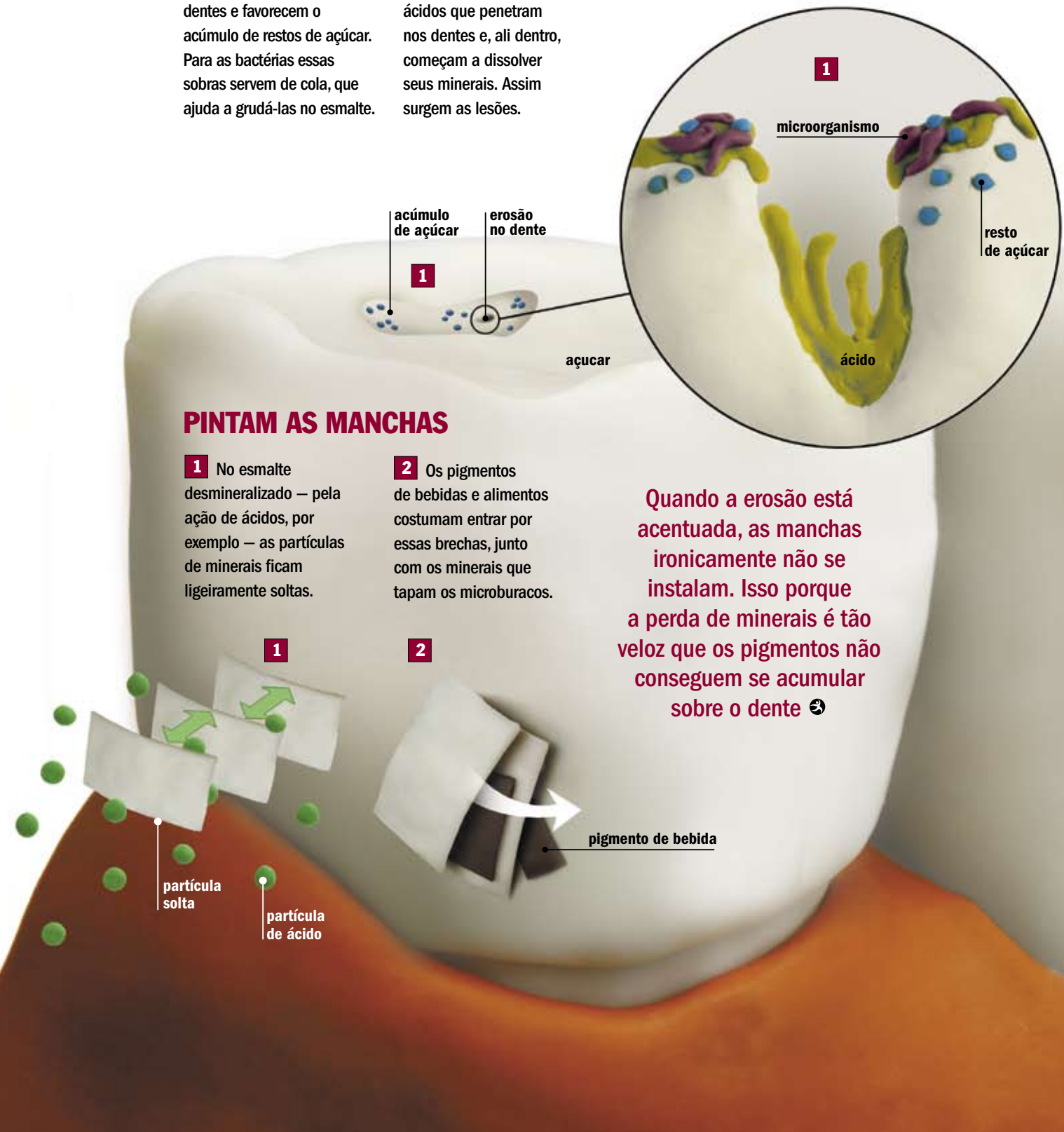
• Refrigerantes à base de cola	de 1,9 a 2,2	• Suco de melancia	de 3,5 a 4,0
• Suco de limão	de 1,7 a 3,0	• Suco de abacaxi	de 3,5 a 4,0
• Suco de carambola	de 1,9 a 2,4	• Suco de pêra	de 3,7 a 4,0
• Suco de maracujá	de 2,6 a 3,0	• Néctar de manga	de 3,8 a 4,1
• Suco de maçã	de 3,0 a 3,5	• Néctar de goiaba	de 3,8 a 4,2
• Suco de morango	de 3,0 a 3,5	• Cervejas	de 4,0 a 4,1
• Refrig. à base de guaraná	de 1,9 a 2,2	• Suco de tomate	de 4,0 a 4,2
• Suco de uva	de 3,0 a 3,6	• Café	de 4,5 a 5,0
• Vinhos (tintos e brancos)	de 3,0 a 3,6	• Iogurte	de 4,5 a 5,0
• Suco de laranja	de 3,0 a 4,0	• Chás	de 4,8 a 5,0
• Suco de acerola	de 3,2 a 3,7		
• Néctar de pêssego	de 3,3 a 3,6		
• Suco de cereja	de 3,5 a 3,7		

FONTE: ROBERTO HERMINIO MORETTI, PROFESSOR TITULAR DA FACULDADE DE ENGENHARIA DE ALIMENTOS DA UNICAMP

NASCEM AS CÁRIES

1 Os buracos provocados pela erosão dentária dificultam a limpeza dos dentes e favorecem o acúmulo de restos de açúcar. Para as bactérias essas sobras servem de cola, que ajuda a grudá-las no esmalte.

2 Bem coladinhos, os microorganismos se multiplicam e produzem ácidos que penetram nos dentes e, ali dentro, começam a dissolver seus minerais. Assim surgem as lesões.



PINTAM AS MANCHAS

1 No esmalte desmineralizado — pela ação de ácidos, por exemplo — as partículas de minerais ficam ligeiramente soltas.

2 Os pigmentos de bebidas e alimentos costumam entrar por essas brechas, junto com os minerais que tapam os microburacos.

Quando a erosão está acentuada, as manchas ironicamente não se instalam. Isso porque a perda de minerais é tão veloz que os pigmentos não conseguem se acumular sobre o dente ☹️