

## COMO O ADOLESCENTE PODE MANTER UM SORRISO BRILHANTE?

### Como os adolescentes podem manter dentes saudáveis e brilhantes?

A melhor maneira de se ter dentes saudáveis e um sorriso bonito é continuar com os bons hábitos de higiene bucal adquiridos na infância. Independentemente do uso de aparelhos ortodônticos, o importante é:

- Escovar os dentes no mínimo três vezes ao dia usando um creme dental com flúor, para remover a placa bacteriana, que é a principal causa da gengivite e das cáries.
- Usar fio dental diariamente para remover a placa bacteriana instalada entre os dentes e sob a linha da gengiva. Se a placa não for retirada diariamente, pode endurecer e formar o tártaro, uma substância amarelada e de aparência desagradável.
- Limitar a ingestão de açúcar e alimentos que contêm amido, principalmente os pegajosos (que grudam na superfície dos dentes).
- Consultar o dentista periodicamente para um exame profissional detalhado e uma limpeza ou profilaxia.

Uma boca asseada e bem cuidada não somente prolonga a vida dos dentes como também faz o indivíduo se sentir bem, com hálito fresco e um sorriso mais bonito.

### Sobre que assuntos especiais, relacionados com os dentes, os jovens deveriam estar informados?

Problemas dentários podem acontecer na adolescência e, infelizmente, eles realmente acontecem. Com mais informações sobre temas que afetam a saúde bucal, as escolhas se tornam mais fáceis.

- Ortodontia – Muitos adolescentes e pré-adolescentes precisam usar aparelhos para corrigir os dentes mal posicionados ou muito juntos, e o mau alinhamento das arcadas. É mais difícil cuidar de dentes que não se ajustam bem. Esses dentes correm o risco de precisarem ser extraídos e causam um esforço extra nos músculos da mastigação. A avaliação de um ortodontista poderá determinar se você precisa usar aparelho e qual o tratamento correto. O uso de aparelho exige uma escovação ainda mais rigorosa.
- Protetores bucais – Se você pratica esportes, estes protetores são indispensáveis para proteger seu sorriso.

Os protetores bucais geralmente cobrem os dentes superiores e são feitos para evitar que eles sejam traumatizados, que os lábios sofram cortes ou que outros possíveis danos ocorram na sua boca. Se você usar aparelho ortodôntico ou prótese na arcada inferior, seu dentista poderá sugerir que você também use um protetor para os dentes inferiores.

- Nutrição – A alimentação tem um papel fundamental na sua saúde bucal. Os açúcares e amidos em muitos alimentos e bebidas contribuem para a formação da placa bacteriana, que destrói o esmalte do dente. Reduza a ingestão de lanches e refrigerantes. Cada vez que você consome alimentos e bebidas que contêm açúcar ou amidos, os ácidos atacam seus dentes durante 20 minutos ou mais. A adoção de uma dieta equilibrada, baseada nos cinco grupos de alimentos, pode fazer uma grande diferença para a saúde de sua boca. Como lanche, escolha alimentos nutritivos, como, por exemplo, queijo, verduras cruas, iogurte natural ou frutas.
- Fumo – Se você não fuma ou nem mastiga tabaco, resista e não comece com esses hábitos. Eles podem manchar seus dentes e gengivas, tornar mais forte a mancha do tártaro que se acumula nos dentes e produzir mau-hálito, além de outros problemas de saúde. Com o passar do tempo, o fumo e o hábito de mastigar tabaco aumentam o risco de gengivite e câncer da



Informações sobre saúde bucal

boca. Se você faz uso do tabaco, informe seu dentista e seu médico e avise-o se houver qualquer problema bucal.

- “Piercing” na boca – Apesar da sua popularidade, este tipo de “piercing” pode causar complicações tais como infecções, sangramento incontrolável ou danos a um nervo. Você também corre o risco de engasgar com os pinos e argolas. As jóias de metal podem danificar seus dentes e sua gengiva. Se estiver pensando em fazer “piercing” oral, fale com seu dentista. Ele poderá ajudá-lo a fazer uma escolha mais segura.
- Distúrbios alimentares – A bulimia (comer demais e vomitar) e a anorexia (medo excessivo de ganhar peso que, muitas vezes, resulta em vômitos) são problemas graves de saúde que afetam diretamente a aparência dos dentes, corroendo o esmalte. O dentista pode corrigir o esmalte deteriorado, mas não pode tratar o distúrbio alimentar, que pode levar até à morte e deve ser tratado com um psicólogo. Se você tem - ou acha que tem - um distúrbio deste gênero, fale com seu médico.

### **O que fazer para deixar meus dentes mais brancos?**

Uma boa limpeza ou profilaxia, feita por seu dentista, remove a maior parte das manchas externas causadas pelos alimentos e pelo tabaco. O uso de um creme dental branqueador especial também pode ajudar a remover estas manchas até o momento da sua próxima consulta. Se seus dentes estiverem manchados há muito tempo, é possível que você tenha que fazer um tratamento profissional para branqueá-los.

As manchas internas podem ser branqueadas ou recobertas (coroa). Todos estes métodos são seguros e trazem bons resultados. Seu dentista poderá recomendar o tratamento apropriado que depende do estado dos seus dentes e dos resultados desejados.

**Visite o [www.colgate.com.br](http://www.colgate.com.br)**

Sua fonte de informações na Internet para ter um sorriso atraente e saudável, juntamente com as últimas novidades e indicações sobre higiene bucal

© 2002 Colgate-Palmolive Company. Todos os direitos reservados. O uso das informações contidas neste site está sujeito aos termos de nossa Declaração Legal/de Privacidade. Todas as informações são armazenadas e usadas de acordo com a declaração sobre privacidade.