

## COMO UM ADULTO DEVE CUIDAR DOS SEUS DENTES?

### Qual é a melhor maneira de uma adulto cuidar dos seus dentes?

A boa higiene bucal é a condição essencial para manter um sorriso bonito e saudável durante toda a vida adulta. Os adultos também têm cáries e doenças gengivais que podem tornar-se problemas sérios. Durante toda sua vida de adulto é essencial que você continue a:

- Escovar os dentes no mínimo três vezes ao dia usando um creme dental com flúor para remover a placa bacteriana, aquela película pegajosa que se forma sobre os dentes e que é a principal causa da gengivite e das cáries.
- Usar fio dental diariamente para remover a placa bacteriana que se instala entre os dentes e sob a gengiva. Se a placa não for retirada, pode endurecer e formar o tártaro, que só poderá ser retirado pelo dentista.
- Limitar a ingestão de açúcares e alimentos que contêm amido, principalmente alimentos pegajosos. Quanto mais você come entre as refeições, maior a oportunidade dos ácidos da placa bacteriana conseguirem atacar o esmalte dos dentes.
- Consulte seu dentista periodicamente para um exame profissional detalhado ou uma limpeza.

### Como adulto, o que é importante saber sobre os dentes?

Mesmo escovando os dentes e usando fio dental regularmente, podem surgir problemas de saúde bucal na idade adulta. Felizmente, seu dentista pode ajudá-lo a resolver a maior parte desses problemas.

- A gengivite, no seu estágio inicial, é reversível. Seus sintomas são gengivas avermelhadas, inchadas e sensíveis, com tendência ao sangramento durante a escovação. Se perceber qualquer destes sintomas, converse com seu dentista para evitar problemas mais graves. No estágio avançado, a doença periodontal pode causar a perda dos dentes.
- A saúde da gengiva também pode afetar a sua saúde geral. Estudos recentes mostram uma possível conexão entre a periodontite (uma doença da gengiva) e outras doenças, como, por exemplo a diabetes, problemas cardíacos e uma possível ligação com nascimentos prematuros. Para evitar o aparecimento de qualquer doença gengival, escove os dentes pelo menos três vezes ao dia, use fio dental diariamente e faça uma limpeza geral com o dentista a cada seis meses.
- À medida que ficamos mais velhos, as cáries em volta das restaurações (chamadas cáries recorrentes) e na raiz dos dentes se tornam mais comuns. Daí a importância de escovar com um creme dental com flúor, usar fio dental e ir ao dentista periodicamente.
- Também a sensibilidade pode se tornar mais séria com o avançar da idade. Com o tempo, a gengiva se retrai naturalmente expondo áreas do dente que não são protegidas pelo esmalte. Essas áreas tendem a doer em função da temperatura dos alimentos ingeridos. Nos casos mais graves, pode ocorrer sensibilidade até ao ar frio. Se tiver dentes sensíveis, tente usar um creme dental apropriado. Se o problema persistir, vá ao dentista. A sensibilidade pode indicar a existência de cárie ou fratura no dente.



Informações sobre saúde bucal

- As próteses são usadas para fortalecer os dentes danificados. As coroas recobrem e protegem o dente afetado, fortalecendo-o e melhorando sua aparência, forma e alinhamento. Os implantes e as pontes são usados para preencher o espaço deixado pelos dentes extraídos. Os implantes substituem um ou mais de um dente ou servem de ponto de apoio para a fixação de dentaduras. Consulte o dentista para se informar sobre a possibilidade de implantes no seu caso específico. As próteses fixas são usadas para substituir dentes extraídos. São fixadas aos dentes naturais ou aos implantes situados ao lado dos espaços deixados pelos dentes extraídos.

### **Como posso deixar meus dentes mais brancos?**

A limpeza geral feita por um dentista remove as manchas causadas por alimentos e pelo tabaco. O uso de um creme dental branqueador também pode ajudar a remover estas manchas até 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, dependendo do estado dos seus dentes e dos resultados desejados.

### **Que efeitos podem a alimentação ter na minha saúde bucal?**

Além de influenciar a saúde geral, a alimentação adequada é requisito básico para a manutenção de dentes e gengivas saudáveis. Uma alimentação balanceada dá aos tecidos da gengiva e dos dentes os nutrientes e minerais de que necessitam para permanecerem fortes e resistirem a infecções que podem levar à gengivite. Além disso, os alimentos fibrosos (como as verduras e frutas) ajudam a limpar os dentes e tecidos gengivais. Os alimentos moles e pegajosos tendem a ficar presos entre os dentes, produzindo mais placa bacteriana.

Quando você consome alimentos e bebidas que contêm açúcar e amido, as bactérias da placa produzem ácidos que atacam seus dentes durante 20 minutos ou mais. Para reduzir o dano ao esmalte dos dentes, limite o consumo de alimentos e bebidas entre as principais refeições. E quando você comer entre as refeições, escolha alimentos nutritivos como queijo, verduras cruas, iogurte natural ou frutas.

**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.