

# Proteja os seus dentes da cárie

## INFECÇÕES NA BOCA, GERADAS POR BACTÉRIAS, PODEM CAUSAR ENDOCARDITE E ATÉ MATAR

PATRÍCIA BRITTO

Causada por bactérias, a cárie, doença nos dentes pode até matar. Apesar de não ser muito freqüente, a doença em estágio avançado é causa da endocardite, grave infecção que entra na circulação pela corrente sanguínea, alojando-se nas válvulas do coração, comprometendo suas funções vitais.

A liberação de pequenos fragmentos do dente cariado também podem entrar na circulação e interromper o fornecimento de sangue às áreas do organismo provocando derrames. Apesar de rara, a doença já foi causa de três óbitos no Distrito Federal e deve ser tratada com antibióticos e anti-inflamatórios. Fortes dores, dentes quebrados, lesões na língua, sobrecarga e migração

de outros dentes, diminuindo a oclusão dentária são algumas conseqüências desagradáveis do dente cariado.

O principal fator para evitar a doença, ainda é a prevenção. Uma higiene bucal eficiente, que inclui escovação com aplicação de creme dental após todas as refeições e uso de fio dental ainda é a melhor medida.

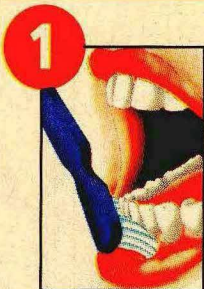
"O importante é eliminar os resíduos alimentares, formadores da placa bacteriana", diz o cirurgião-dentista Rafael Borela. Alojadas na placa bacteriana, as bactérias eliminam um ácido que destrói primeiramente a parte superior do dente, o esmalte, passando pela dentina, indo em seguida em direção à polpa.

Apesar de ser mais freqüente em crianças, que possuem dentes menos calcificados, a cárie pode fazer grandes estragos em dentes de adultos.

A cárie é transmissível principalmente entre os seis meses e os quatro anos de idade, quando as crianças podem entrar em contato com muitas bactérias que irão permanecer em sua boca durante toda a vida.

## Instruções para higiene bucal

**ESCOVAÇÃO** - O modo de escovação está baseado na técnica de Bass modificada, sendo considerada a mais adequada pela odontologia



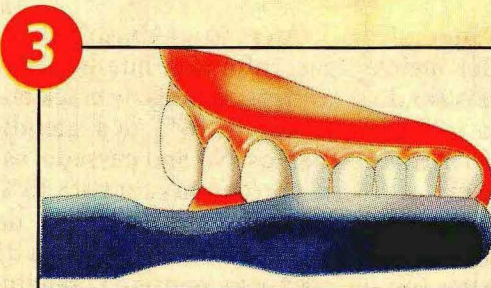
### Sulco gengival

► Coloque as cerdas da escova entre a gengiva e o dente de modo a formar um ângulo aproximado de 45°. Pressione as cerdas suavemente, fazendo movimentos de vaivém, de tal maneira que as cerdas da escova vibrem dentro do sulco gengival (entre o dente e a gengiva). No caso dos dentes caninos, estes devem ser escovados individualmente, em virtude de sua posição.



### Dentes anteriores

► Na face interna dos dentes anteriores (superiores e inferiores), posicione a escova de forma frontal e inclinada, introduzindo no sulco gengival as cerdas frontais da escova e fazendo os mesmos movimentos vibratórios.



### Faces internas e externas

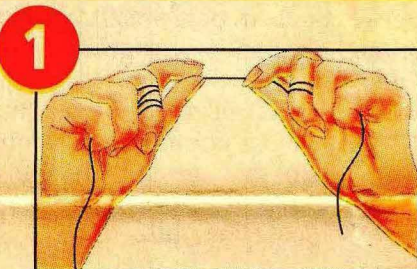
► Coloque as cerdas da escova em posição perpendicular às faces laterais dos dentes, pressionando-as levemente, e faça movimentos de vaivém, sem que as cerdas saiam do espaço interdental (apenas vibrem), abrangendo também dois dentes de cada vez.



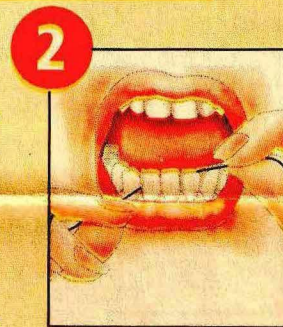
### Face mastigatória

► Coloque as cerdas da escova nas faces mastigatórias dos dentes, abrangendo no máximo dois dentes de cada vez, e repita os movimentos da fase anterior.

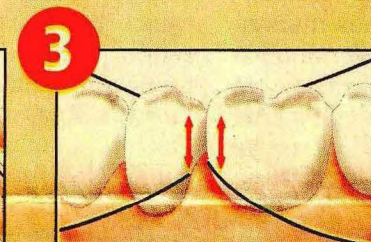
**FIO DENTAL** - Em casos específicos de próteses, aparelhos ortodônticos e mal posicionamento dental, consulte seu dentista para orientação.



alguns centímetros em volta do dedo médio da outra mão. Segure firme com o polegar e o indicador, mantendo um espaço livre de fio de 3 cm.



► Com suavidade, deslize o fio entre os dentes.



► Curve o fio formando um "C", circundando o dente o máximo possível, introduzindo-o no sulco gengival (entre o dente e a gengiva) e deslizando-o para cima e para baixo. Não se esqueça de limpar também o sulco e a face do dente vizinho.



**Não se esqueça:** A limpeza entre os dentes é importante, pois é aí que a cárie e as doenças da gengiva se apresentam mais graves.

Os dentes de trás são os de maior risco com relação à cárie e às doenças da gengiva. Apesar da dificuldade, não se esqueça deles. Essas mesmas recomendações se aplicam ao uso de fita dental ou do tipo "ultra flos."