



PROGEPE
PRÓ-REITORIA DE GESTÃO DE
PESSOAS E QUALIDADE DE VIDA

MITOS E VERDADES NA ODONTOLOGIA

Cristiana Malta - Cirurgiã-dentista (NASS/ DQV/ UFPE)

Com a facilidade de informação imediata na internet, muitas pessoas optam por seguir dicas encontradas no meio digital para manter um sorriso saudável e bonito. Porém, nem sempre essas informações estão corretas, podendo até levar ao agravamento da saúde bucal e conseqüentemente da saúde geral. Assim, para não arriscar e manter a saúde em dia, o primeiro passo a seguir é realizar uma consulta com o(a) cirurgião(ã)-dentista, que será responsável por indicar medidas preventivas e realizar os tratamentos necessários. Para esclarecer o tema, confira alguns mitos e verdades sobre a saúde bucal:

Uma boa escovação deve ser demorada. VERDADE!

Uma escovação adequada leva pelo menos dois minutos, fora o tempo em que se passa o fio dental.

A escovação noturna é a mais importante. VERDADE!

No período noturno, enquanto dormimos, acontece uma redução do fluxo salivar. Com isso, a acidez da boca aumenta, crescendo também a suscetibilidade para o desenvolvimento de doenças bucais.

Após comer, devo esperar 30 minutos para escovar os dentes. VERDADE!

Esse tempo é necessário para a saliva equilibrar o pH bucal, que foi alterado pelos alimentos e bebidas ingeridas.

Quanto mais pasta de dente usar, melhor será a limpeza. MITO!

Usar muito creme dental no momento da escovação não quer dizer que a limpeza será mais eficiente. O recomendado para as crianças é o equivalente ao tamanho de um grão de arroz cru. Já para os adultos, o tamanho de um grão de ervilha é uma boa referência.



PROGEPE
PRÓ-REITORIA DE GESTÃO DE
PESSOAS E QUALIDADE DE VIDA

Escova dura limpa melhor. MITO!

O ideal são escovas de cerdas macias e cabeça pequena. As escovas duras podem **machucar a gengiva** por causa do atrito e, junto à força empregada, representam riscos ao esmalte e aumentam a sensibilidade dos dentes.

A troca da escova deve ser frequente. VERDADE!

A troca da escova deve ser feita de três em três meses. Também é importante trocar de escova após resfriado, gripe, infecção na boca ou dor de garganta. Isso porque os germes podem se alojar nas cerdas da escova e levar à reinfecção.

Devo parar de passar fio dental porque minha gengiva sangra com facilidade. MITO!

A gengiva sangrando pelo uso do fio dental não é normal. O sangramento é um dos principais sinais de gengivite, que é uma inflamação no tecido gengival causada pelo acúmulo de placa bacteriana.

A falta do fio dental pode levar à perda do dente. VERDADE!

A prática do uso do fio dental é essencial, uma vez que atinge espaços que as escovas comuns não conseguem alcançar, garantindo a eliminação da placa bacteriana e restos de alimentos entre os dentes, além de prevenir cáries e evitar inflamação das gengivas.

Um dente perdido pode alterar toda a arcada dentária. VERDADE!

Os dentes próximos podem migrar para o espaço que falta na boca devido ao dente perdido, inclinando e/ou ocasionando uma extrusão dentária, levando a uma desorganização na arcada dentária.

A perda dos dentes é consequência natural do envelhecimento. MITO!

A perda dos dentes não vem como consequência do envelhecimento, mas sempre das condições de sua saúde bucal: problemas gengivais, traumas, cáries não tratados ou até situações genéticas.

A ortodontia para idosos é possível. VERDADE!

A idade não representa um fator que inviabiliza a realização do tratamento ortodôntico. No entanto, o tratamento deve ser bem indicado e o paciente esclarecido e motivado.



PROGEPE
PRÓ-REITORIA DE GESTÃO DE
PESSOAS E QUALIDADE DE VIDA

Enxaguante bucal substitui a escovação. MITO!

Enxaguantes bucais não devem substituir a escovação e o fio dental.

Creme dental com efeito branqueador clareia os dentes. MITO!

O produto age removendo manchas da superfície do dente, por meio de suas partículas abrasivas. Ou seja, não clareiam efetivamente o dente. Essa limitação acontece porque os abrasivos não conseguem atuar no interior do dente, apenas na superfície.

Carvão ativado clareia os dentes. MITO!

Não existe comprovação científica de que o carvão ativado clareia os dentes. O processo ocorre pela ação abrasiva do carvão, que atua removendo as manchas superficiais dos dentes, mas desgastam o esmalte de forma irreversível.

Clareamento dental indicado e realizado sob supervisão de um dentista deixa o dente frágil. MITO!

O clareamento dental não altera a integridade dos dentes e não os torna mais frágeis, fracos, nem mais suscetíveis às cáries, desde que seja feito com a correta supervisão.

Antibióticos enfraquecem os dentes. MITO!

Apenas os antibiótico à base de tetraciclina causam efeitos colaterais que danificam os dentes. Todos os outros antibióticos, desde que prescritos adequadamente, não representam riscos à saúde bucal.

Todo dente siso deve ser extraído. MITO!

Quando os dentes siso não comprometem a arcada dentária, nem causam dor ou desconforto ao paciente, pode não ser necessária a extração.

Bruxismo tem relação com estresse. VERDADE!

O bruxismo é um problema que acomete pessoas de diversas idades e sua causa, geralmente, está ligada ao estresse e ansiedade.

Cárie é uma doença transmissível. MITO!



PROGEPE
PRÓ-REITORIA DE GESTÃO DE
PESSOAS E QUALIDADE DE VIDA

UFPE

A cárie é uma doença resultante de um desequilíbrio do processo desmineralização e remineralização do dente, não sendo possível a sua transmissão, apesar dos microrganismos envolvidos serem transmitidos por saliva.

Cigarro prejudica a saúde bucal. VERDADE!

Dentre os principais danos do tabaco na cavidade bucal estão o câncer de boca, a doença periodontal e a halitose, além de manchas nos dentes, na língua e na mucosa.

Bactérias presentes na boca podem aumentar riscos de problemas de saúde. VERDADE!

Bactérias presentes na boca podem “viajar” pelo corpo por meio da corrente sanguínea e aumentar riscos de problemas de saúde.

Grávidas não devem realizar tratamento dentário. MITO!

Quando a mulher descobre a gravidez, deve se preocupar ainda mais com a própria saúde e a do bebê. E isso inclui a saúde bucal, já que surgem muitas dúvidas sobre o que pode e o que não pode fazer no período.

Mau hálito está relacionado somente aos cuidados bucais. MITO!

O mau hálito (halitose) não é ocasionado somente pela má higiene oral ou problemas dentários, mas também por disfunções orgânicas. Portanto, pode estar associado a doenças como gastrite, diabetes, úlceras estomacais, problemas hepáticos, intestinais e até cânceres como o de boca.

O sucesso do tratamento odontológico não depende apenas do dentista. VERDADE!

O sucesso do tratamento odontológico não depende somente da destreza profissional, de sua precisão técnica, da qualidade dos materiais e dos avanços da ciência, mas também das condições biológicas do paciente, de sua colaboração durante o tratamento, frequência às consultas, responsabilidade com sua higienização bucal, dentre outros fatores que influenciam potencialmente na evolução e conclusão do tratamento.

Manter a saúde bucal é caro. MITO!

A prevenção é sempre o caminho mais fácil em todos os âmbitos da saúde e prevenir não é difícil e nem caro, basta utilizar a escova e o fio dental de forma correta.

Consulte-se regularmente com seu cirurgião-dentista!