

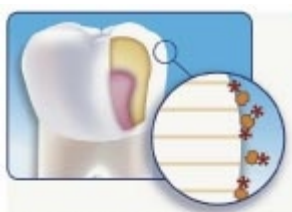
# Cáries

As cáries (cárie dentária) envolvem três fatores principais:

- Alimentos e bebidas ingeridas
- Bactérias na placa
- Seus dentes e boca

Quando esses fatores estão a favor das bactérias, os resíduos produzidos da alimentação, sob a forma de ácidos, provocam um enfraquecimento ou desmineralização das áreas sob a superfície dentária.

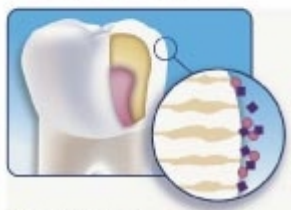
A forma mais fácil de entender, é pensar que toda vez que você come, os ácidos atacam seus dentes. Seu corpo se defende quando você enxágua os alimentos e os ácidos com a saliva (ver Figura 1). A saliva neutraliza e defende, mas o mais importante ainda é que contém sais minerais (cálcio e fosfato) para reconstruírem as áreas do dente que foram ou desmineralizadas ou atacadas pelos ácidos. Esse processo de reconstrução é conhecido como remineralização.



As partículas alimentares e o ácido "atacam" o esmalte causando seu enfraquecimento.



A saliva elimina as partículas alimentares e o ácido ao mesmo tempo que introduz partículas minerais.



Os minerais da saliva ajudam a reconstruir o esmalte dentário.

Figura 1

Esta serie de ataques e reconstruções é como um "cabo-de-guerra" dentro de sua boca (ver Figura 2). Novamente, os fatores envolvidos são:

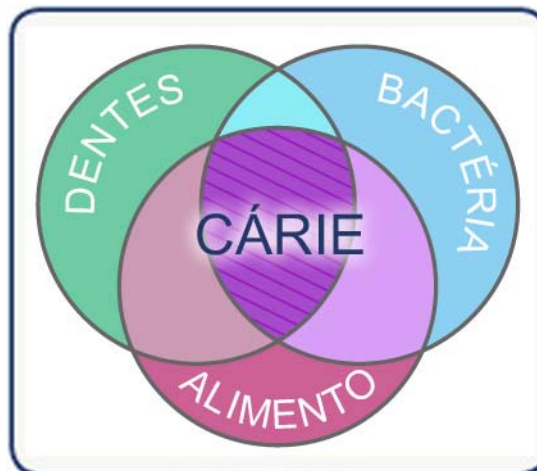


Figura 2

Quando compreendemos totalmente a causa das cáries dentais e levamos em conta cada um dos três fatores podemos encontrar formas para prevenir esta doença transmissível.

## CONSUMO DE ALIMENTOS E BEBIDAS

Os alimentos e bebidas que são consumidos durante longos períodos entre as refeições podem alterar o equilíbrio entre remineralização e desmineralização a favor do processo das cáries. Não deve consumir alimentos pegajosos como, por exemplo, caramelados e passas entre as refeições devido ao ataque do ácido ser muito intenso para a saliva prevenir e reparar. Os mesmos alimentos podem ser consumidos apenas nos horários das refeições permitindo que o "cabo-de-guerra" seja vitorioso para a pessoa e seus dentes.

Se as crianças dormem tomando mamadeira ou se elas carregam uma com líquidos (incluindo o leite, sucos de frutas e outras bebidas) podem ser usadas pelas bactérias para produzir ácidos, e pode acelerar o processo das cáries. Isto é normalmente conhecido como "cárie de mamadeira" e a figura 3 mostra um exemplo.

Chega até você por

Oral-B®

Saúde bucal profissional de P&G



Figura 3



Figura 4

Ajude a prevenir a cárie dentária:

- Restringir o consumo de alimentos pegajosos com açúcar entre as refeições
- Restringir o consumo de bebidas doces e sucos de frutas entre as refeições

#### PLACA BACTERIANA

A placa bacteriana de seus dentes deve ser eliminada por uma boa escovação pelo menos duas vezes ao dia. Um dente limpo normalmente se mantém saudável. É provável que certas bactérias causem mais cáries porque podem usar melhor que as outras os açúcares e amidos que você ingere. As bactérias chamadas estreptococos mutans e lactobacilo são dois tipos desses agressores. Todos nós temos pequenas quantidades desses tipos de bactérias, mas algumas vezes os níveis podem ser mais elevados. Nessas situações, você teria um risco maior ou provavelmente a perda do "cabo-de-guerra". O seu dentista pode usar uma amostra de sua saliva para medir os níveis dessas bactérias.

As bactérias também são em partes responsáveis pelo mau hálito. A placa bacteriana processa as partículas dos alimentos e produz resíduos, alguns dos quais tem compostos de enxofre com mau cheiro. Um dos componentes da placa são as bactérias. A medida que se forma a placa nos dentes, estes se tornam sujos e manchados (ver figura 4).

#### SUA BOCA E SEUS DENTES

O terceiro fator importante da cárie dentária é sua boca e seus dentes. Isto inclui tudo, desde a formação, posição e a composição dos dentes, até a saliva, o tratamento dental e os hábitos para manter a saúde oral. De muitas maneiras sua saliva é muito importante, incluindo a diminuição de perda de minerais dos dentes e recompondo o processo de remineralização. Algumas vezes certas infecções ou medicamentos alteram o tipo de saliva e o processo das cáries continua a se formar por toda a cavidade.

As fissuras profundas e cavidades em alguns dentes, como os molares, podem ser áreas favoráveis para a cárie dentária. Um meio de prevenir esse tipo de cárie é seu dentista aplicar nessas áreas um material plástico colorido, conhecido como selante de fissuras e cavidades (ver figura 5). Uma vez que o selante endurece, age como uma barreira protetora para a superfície do dente, que o protege da placa e os dos ácidos.



Figura 5

Chega até você por

**Oral-B®**

Saúde bucal profissional de P&G

O flúor também faz um papel importante na prevenção das cáries:

- O flúor administrado por via oral ajuda a fortalecer os dentes enquanto se formam
  - O flúor regulado na água potável proporciona ótimos níveis desse elemento
  - As áreas onde a água potável não é fluorada podem ser prescritos suplementos de flúor
- O flúor administrado de forma tópica fortalece os dentes assim que formam
  - Estão disponíveis tratamentos tópicos com flúor aplicados profissionalmente ou sob receitas, tal como espumas, géis, enxágües bucais e esmaltes fluorados
  - Produtos com flúor vendidos sem receita, podem ser obtidos através de enxágüe bucal, gel e pasta dental fluorada

Uma das melhores formas de evitar a perda de minerais dos dentes ou desmineralização e ainda contribuir com o processo de reposição ou remineralização é usar uma pasta dental com flúor. Uma pequena quantidade usada diariamente ajuda a equilibrar a situação do "cabo-de-guerra" ao seu favor. Muitos estudos científicos realizados durante longos períodos comprovaram que esta é uma das formas mais eficazes para prevenir as cáries. Os novos avanços na tecnologia para desenvolver pasta dental tem feito isso até mesmo melhor, incluindo componentes antibacterianos como o estanho no flúor.

## CONCLUSÃO

A cárie dental é um processo que envolve um equilíbrio entre a perda e recuperação de minerais ao longo do tempo, em resposta aos ataques diários dos ácidos produzidos pelos alimentos. As cáries podem ser prevenidas quando você segue diariamente as instruções de higiene bucal recomendada pelo seu dentista. Comer os alimentos adequados na hora certa durante as refeições e evitar os alimentos ou refrigerantes entre as refeições podem ajudar ainda mais a reduzir seu nível de risco. Escovar os dentes com uma pasta dental com flúor pelo menos duas vezes ao dia, é um passo fundamental para equilibrar o "cabo-de-guerra" sobre a superfície de seus dentes e prevenir a formação de cárie dentária.



Chega até você por

**Oral-B**

Saúde bucal profissional de P&G