



PODE CHAMAR DE “IRMÃES”

A mãe Bruna Cristina Barbosa e a filha, Yasmin Barbosa Souza Silva: conselhos e carinho pautam a relação. Beatriz de Carvalho Laranjeira e a mãe, a artesã Terla Carvalho: cumplicidade em todos os momentos. No dia delas, confira histórias que tão bem representam essa sintonia **Págs. 4 e 5B**

SAÚDE FÍSICA

ALERTA: SAÚDE BUCAL

Estresses, gripe e má higienização bucal, podem desencadear doenças periodontais

Juliana Ribeiro

De acordo com uma pesquisa realizada pela Faculdade de Odontologia da **Unicamp (Universidade Estadual de Campinas)**, pessoas estressadas têm mais chance de desenvolver doenças periodontais, como a gengivite e a periodontite. O estresse eleva a produção do hormônio cortisol que baixa a imunidade do organismo e, aliado à má higiene oral, favorece o surgimento de bactérias que podem afetar a gengiva e provocar, em casos extremos, a perda do tecido ósseo e até mesmo dos dentes. “A tensão emocional e os episódios de estresse como o de jovens em fase pré-

vestibular, o excesso de afazeres, término de relacionamentos e perda de entes queridos, associados à presença de placa bacteriana, podem aumentar as chances de aparecimento da doença gengival ou periodontal”, alerta o periodontista e editor do blog Dicas Odonto, Luiz Rodolfo May dos Santos.

Segundo Santos é necessário estar atento a alguns sinais como mau hálito, gengiva avermelhada, inchada e com sangramento. “O tratamento é realizado pelo cirurgião dentista, na maioria das vezes, requer raspagem do tártaro acumulado, além do alisamento e polimento dental. Feito isso, o paciente recebe mais orientações sobre higiene oral”, explica.

Depois da gripe, troque a escova de dente

Depois de contrair uma gripe, a única preocupação é reestabelecer o bom funcionamento do organismo. Passada a enfermidade, você sabia que é fundamental substituir a escova de dentes? A pequena atitude fortalece não apenas a saúde bucal, mas vírus e bactérias longe do corpo. Segundo especialistas isso acontece pois as cerdas da escova de dente é o habitat ideal para proliferação de fungos e bactérias. “O local é úmido e muitas pessoas ainda guardam o objeto em lugares escuros e sem ventilação. Para o perigo de reinfecção, causado pela bactéria armazenada, é necessário o descarte da escova antiga”, alerta a den-

tista Heloísa Crisóstomo, da clínica Dental Concept, de Brasília.

Para Heloísa o perigo da infecção começa quando as bactérias que fazem parte da flora bucal formam grandes colônias nessa ferramenta. “Essa proliferação pode trazer patologias para quem faz uso dessa escova ou para quem acaba guardando próximo a escovas de outros membros da família, podendo causar infecção cruzada”, esclarece a profissional, que continua: “A escova deve ser trocada de 3 em 3 meses. Trocar no tempo certo, seja por desgaste do tempo de uso ou contaminação, ajuda a manter uma saúde oral e geral”, explica.



CUIDE-SE!

Entre as principais sequelas da doença estão o aumento da sensibilidade dos dentes, retração da gengiva e perda de parte do tecido ao redor dos dentes. “Nos dois últimos casos, é recomendado avaliar se é possível fazer um enxerto para garantir uma melhor estética do sorriso e evitar grandes espaços entre os dentes, o que pode dificultar ainda mais a higienização da boca”, orienta Santos que continua: “Caso não seja tratada, a gengivite pode evoluir para a periodontite, um problema crônico que atinge o osso e as fibras que seguramos os dentes. A doença periodontal é a principal causa da perda de dentes entre os adultos e os idosos”, enfatiza.

Uma dica dos especialistas para reduzir o estresse e “fugir” das doenças periodontais é incluir hábitos saudáveis ao estilo de vida, como comer e dormir bem, fazer exercícios físicos e reservar um tempo para o lazer. E em caso mais extremos procurar a ajuda profissional.