

Estresse pode levar à perda dos dentes

Aliado à má higienização bucal, problema pode desencadear doenças periodontais, como gengivite e periodontite

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 ex-

cesso 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.

A doença periodontal é a principal causa da perda de dentes entre os adultos e os idosos

No início, a pessoa não sente dor, pois o processo doloroso, com mobilidade dental, só surge em estágios mais avançados da doença. Por isso, 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



O paciente deve retornar ao consultório para realizar consultas de manutenção

tártaro acumulado, além do alisamento e polimento dental. Feito isso, o paciente recebe mais orientações sobre higiene oral. Durante a intervenção, em alguns casos, é necessária a ingestão de medicamentos, como anti-inflamatórios ou antibióticos. “O paciente deve retornar ao consultório para realizar consultas de manutenção, seguindo à risca as recomendações de seu dentista”, explica

Luiz Rodolfo.

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.

Caso não seja tratada, a gengivite pode evoluir para a periodontite, um problema crônico que atinge o osso e as fibras que seguram os dentes. A doença periodontal é a principal causa da perda de dentes entre os adultos e os idosos.

A doença, que provoca o desenvolvimento de uma espécie de ‘bolsa’ entre a gengiva e os dentes, tem controle com

uma boa higienização bucal e visitas regulares ao dentista. Assim, para manter distância de doenças como a gengivite e a periodontite, é fundamental escovar corretamente os dentes após as refeições, sem esquecer o uso diário do fio dental, e visitar o consultório odontológico, no mínimo, duas vezes por ano.

Além disso, para reduzir o estresse, a dica é incluir hábitos saudáveis ao estilo de vida, como comer e dormir bem, fazer exercícios físicos e reservar um tempo para o lazer. Em casos mais extremos, no entanto, é preciso procurar a ajuda profissional. Tudo isso vai contribuir para manter a saúde bucal.

Para conhecer mais sobre procedimentos odontológicos e esclarecer dúvidas, acesse o [vaaodentista.com](#). No site, são encontrados diversos tipos de tratamento, além de dicas sobre os principais cuidados com a saúde bucal e a localização dos profissionais em todas as regiões do Brasil.