Dentes sensíveis transformam o prazer de comer em tortura

js adlfj sdlfj sdlfj sdlfj sdlkfj sldkf jsdlkfj sldfj sldkfj slkdfjsldkjfslkfjsdfj sldkfjsldkjf sldjf lsdj flsd flsd flsd flsd flsdjflsdjflsdjflsdj flsdj fsldk flskd jflskdj flskd flskdfj lsdj flsdk flsdf sdlf

Tomar um sorvete no verão, ou saborear um chocolate quente no inverno e até mesmo aquele doce que deixa todo mundo com água na boca pode ser uma tortura para 35% da população mundial. Ao colocá-los na boca, vem aquela dor aguda que incomoda – e muito. A chamada hipersensibilidade dentinária, popularmente conhecida como dentes sensíveis, é provocada pelo desgaste do esmalte dos dentes. Com a superfície reduzida, a dentina, localizada logo abaixo, é exposta e fica desprotegida, deixando os dentes mais sensíveis. Mas, por que isso acontece?

FONTE: **ATITUDECOM** ESTRATÉGIA EM COMUNICAÇÃO / DENTAL CREMER

Segundo o cirurgião dentista e especialista em ortodontia Nayo Hernandes, a escovação incorreta é um dos principais fatores que causam a redução do esmalte dental. "O uso de escovas com cerdas muito duras e de cremes dentais muito abrasivos, aliado ao uso de força excessiva na hora de escovar os dentes, podem levar ao surgimento do problema", explica.

Pessoas que sofrem de refluxo gástrico ou que exageram na ingestão de alimentos ricos em açúcar e refrigerantes também podem ser vítimas do incômodo. Até mesmo o clareamento dental pode provocar aquela pontada aguda. "Esse tratamento aumenta temporariamente a abertura dos túbulos da dentina, por isso deve sempre ser feito sob a supervisão do cirurgião dentista", alerta.

Apesar da maior ocorrência de casos ser registrada entre os adultos, as crianças também podem ser atingidas. Isso acontece quando elas têm uma alimentação inadequada, principalmente com o consumo exagerado de bebidas ácidas, como refrigerantes e sucos cítricos.

Por isso, Hernandes reforça a importância de uma boa higienização para garantir a saúde bucal. "Pessoas que negligenciam o uso do fio dental e uma boa escovação estão mais sujeitas a cáries e doenças periodontais. Uma boa higienização remove a placa bacteriana. Se ela ficar acumulada e em contato com a gengiva, pode causar uma inflamação que culmina com a retração gengival e a exposição das raízes e, consequentemente, o aumento da sensibilidade dos dentes."

Tratamento

A boa notícia é que existe tratamento para dentes sensíveis. Por isso, se a dor for constante, o paciente deve procurar imediatamente o dentista de sua confiança para que o profissional faça um diagnóstico.

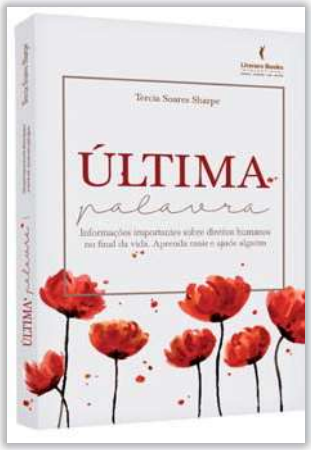
Segundo Hernandes, o tratamento no consultório pode ser feito com substâncias que estimulam a produção de dentina reparativa e/ou esclerótica. Entre as opções disponíveis estão a aplicação de vernizes cavitários, fluoreto de sódio e laser. Outra opção é o uso de cremes dentais específicos para reduzir a sensibilidade dos dentes. "Já existem estudos que comprovam a eficiência desses produtos. Eles obstruem os túbulos dentinários, criando uma barreira impermeável devido a sua afinidade com tecidos calcificados. Com isso, estimulam a formação de dentina reparativa e reduzem a sensibilidade", comenta o cirurgião dentista.

Prevenção

Outra boa notícia é que a hipersensibilidade dentinária pode ser prevenida. Para isso, é recomendado o uso de escovas com cerdas ultra macias e de cremes dentais especialmente formulados para ajudar na prevenção. Além disso, é preciso atenção redobrada na escovação: nada de movimentos agressivos que podem afetar o esmalte dos dentes ou retrair a gengiva.

É preciso também ficar atento à alimentação, com a adoção de uma dieta menos ácida. Os refrigerantes, as frutas cítricas (como abacaxi e laranja), vinagre, vinhos e até mesmo os iogurtes devem ser consumidos com moderação e, se possível, evitados, pois o esmalte oferece pouca resistência à ação ácida desses alimentos. "Após a ingestão, é indicado esperar 30 minutos para dar início à higienização bucal. Isso porque os ácidos podem reagir com o creme dental e provocar o aumento da sensibilidade dos dentes", ensina Hernandes.

Livro aborda a finitude da vida



Apesar do tema pouco debatido, Tércia Soares Sharpe, autora do livro **"Última palavra"**, explica a importância de falar sobre o assunto: "A morte é a única certeza que temos nessa vida. Essa realidade não é deprimente; é apenas uma realidade. A gente se informa, toma decisões como a obra sugere, e segue vivendo plenamente. Não precisa pensar nisso o tempo todo. Precisa apenas se preparar; o que facilitará o luto de nossos familiares e conhecidos. Eles vão apenas honrar o que escolhemos. O livro ajuda o leitor a abrir os olhos e valorizar o tempo, a vida, ser grato. Afinal, a satisfação é de cada um de nós, de viver essa jornada da melhor maneira, com amplitude!".

A decisão por cuidados paliativos não significa que o paciente esteja com o destino definido. É uma opção para pessoas que recebem o diagnóstico de uma doença crônica grave e um tratamento focado na qualidade de vida do paciente e seus familiares por meio da prevenção e alívio do sofrimento.

Para escrever o livro, a autora recorreu a situações que vivenciou: "Fui pensando em meus pacientes e o que era importante pra eles naquele momento. Então as ideias foram surgindo e eu fui selecionando as histórias que exemplificam os temas que julgo serem importantes". A ideia de registrar esses casos surgiu de uma realidade recorrente na rotina da enfermeira: muitas vezes o paciente não tinha condições cognitivas de decidir quais rumos tomar devido sua situação física estar extremamente comprometida. A responsabilidade de decisão sobre o fim da vida e possibilidades de tratamento recaia à família fragilizada e emocionalmente estressada com a avalanche de más notícias. A obra se propõe a evitar situações como essa, para que seja possível pensar e decidir sobre o assunto enquanto ainda se está saudável.

O livro **"Última palavra"**, de **Tércia Soares Sharpe** é uma publicação da **Literare Books International** (104 páginas / R$ 24,90). Lançamento acontece na próxima terça, 17, às 19h, em Porto Alegre, na Livraria Cultura do Shopping Iguatemi).

Enfermeira especialista no assunto lança livro inspirado nas histórias que acompanhou

mulher INTERATIVA
● Editora-colaboradora: **ROSANE LEIRIA ÁVILA**
● E-mails: mulher.jornalagora@gmail.com / rosane.jornalagora@gmail.com
R. Aquidaban, 695 | Centro | CEP. 96200-480
Fale conosco: (53) 3233.6400 | (51) 3398.1896