



Vamos aprender sobre...

Cárie Dentária

A cárie dentária é uma doença que afeta quase **100%** dos adultos e **60 a 90%** das crianças em idade escolar.



As **bactérias** e os **restos alimentares** quando se acumulam nas gengivas e nos dentes levam à formação da **placa bacteriana**.



Na placa bacteriana, as bactérias transformam o açúcar dos restos dos alimentos em ácido, que por sua vez remove os minerais do **esmalte**.



Se este processo não for interrompido, forma-se uma cavidade dentária chamada **cárie**.



A presença de cárie dentária pode dificultar a **mastigação**, alterar a dinâmica facial, ou evoluir para **infecções** mais graves.

O que ajuda à formação de Cáries?

Alimentação



Alimentos ricos em açúcar, como os cereais açucarados, bolachas e guloseimas, bem como, as batatas fritas e os folhados salgados. Sumos, refrigerantes, bebidas energéticas e o vinho.

Localização

Os dentes mais suscetíveis às cáries são os acabados de romper, os pré-molares e molares.

Aporte inadequado de flúor

Atualmente a água canalizada é distribuída já com níveis de flúor dentro dos recomendados (cerca de 1.5 mg F/L), assim como as pastas dentífricas, tornando desnecessária a suplementação oral com flúor, habitual há uns anos atrás.

Higiene Oral deficiente

Menor produção de Saliva

Fatores genéticos



Como prevenir as cáries?

Higiene oral



Lavar os dentes com uma **pasta dentífrica fluorada**;

Regra da escovagem **2x2x2** –pelo menos 2 vezes por dia após as refeições, 2 minutos de escovagem e não deve comer nas 2 horas que se seguem.

A escova de dentes deve ser substituída cada **3 meses**.

O **fio dentário** e o **escovilhão** são importantes complementos que ajudam a limpar os resíduos que se alojam entre os dentes.

Alimentação Saudável



A **fruta fresca**, os **hortícolas** e os **cereais** integrais ajudam a proteger os dentes.

A ingestão destes requer uma maior mastigação, estimula a produção de saliva e promove a limpeza mecânica dos dentes.

Outros alimentos como a **carne**, o **peixe**, as **leguminosas** e o azeite também protegem os dentes e as gengivas. A **água** deve ser a bebida de eleição.

Consultas com o médico dentista/estomatologista



Cheque dentista



Deve manter consultas regulares para prevenir o desenvolvimento de doenças orais, pelo menos uma vez por ano. Este intervalo pode variar de acordo com a indicação médica.

Em Portugal, o **Programa Nacional para a Saúde Oral** oferece o acesso a consultas de medicina dentária e estomatologia a crianças, grávidas e idosos através do cheque dentista.