

RINDO DO QUÊ?

Levantamento sobre a saúde bucal dos brasileiros revela o descuido e a desinformação sobre os hábitos, mesmo os mais banais, que garantiriam dentes bonitos e saudáveis

CAROLINA MELO

Os brasileiros cuidam muito (mas muito) mal da saúde bucal. Esse é o resultado do mais recente levantamento no país sobre o assunto. Coordenada pela revista SAÚDE, publicada pela Editora Abril, que também edita VEJA, a pesquisa O que os Brasileiros Sabem sobre Saúde Bucal (E o que os Dentistas Deveriam Contar) ouviu 1.818 homens e mulheres com idade média de 38 anos. De todas as regiões do Brasil, 78% pertenciam às classes A e B. Uma análise mais atenta dos dados expõe a displicência e a desinformação acerca dos

cuidados mais banais com a higiene de todos os dias. É grande o contingente dos que não escovam os dentes depois das refeições, antes de dormir ou depois de acordar, ou dos que não usam o fio dental (veja o quadro ao lado). Diz Giuseppe Romito, professor titular da Faculdade de Odontologia da Universidade de São Paulo: “O que mais chama atenção é estarmos falando de um grupo de brasileiros com condições de frequentar o consultório odontológico e que, tradicionalmente, tende a se cuidar mais”. O desleixo reflete-se na alta incidência das doenças da boca. Nada menos do que 88% dos brasileiros têm cárie, 90%

Os principais resultados da pesquisa

65%	não trocam a escova de dentes depois de três meses de uso
57%	levaram o filho pela primeira vez ao dentista entre os 2 e 11 anos
48%	não consideram importante ir ao dentista regularmente
38%	não usam ou usam raramente o fio dental
29%	acham natural perder os dentes na velhice
27%	não escovam os dentes depois das refeições
24%	não escovam ao acordar
23%	não escovam antes de dormir

A influência da saúde bucal no organismo

Pessoas com a doença periodontal (inflamação na gengiva) não apenas podem perder os dentes como também ter outros prejuízos em sua saúde

Problemas cardíacos

As bactérias que saem da boca e chegam ao coração podem causar endocardite bacteriana — uma inflamação no endocárdio. Além disso, as bactérias facilitam a formação de ateromas (placas de gordura), início do processo de obstrução arterial



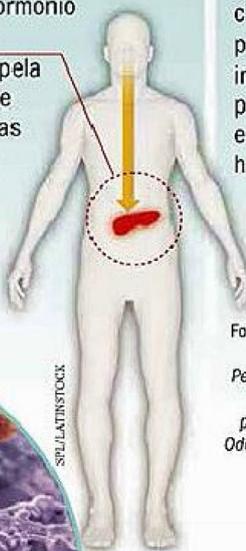
Gastrite

Pessoas com gastrite costumam tomar antibiótico para eliminar a bactéria *H. pylori*. O problema é que a doença periodontal caracteriza-se também por um acúmulo dessa bactéria na gengiva, e o antibiótico usado no tratamento não elimina por completo as bactérias da boca. As sobreviventes voltam ao estômago, causando de novo a gastrite



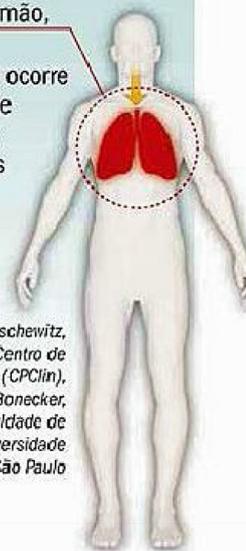
Diabetes

A doença periodontal produz substâncias inflamatórias que aumentam a resistência à insulina, dificultando a ação do hormônio pancreático responsável pela entrada de glicose nas células



Problemas respiratórios

As bactérias que causam inflamação na gengiva podem chegar ao pulmão, provocando infecção. Isso ocorre principalmente em pacientes hospitalizados



Fontes: Freddy Eliaschewitz, diretor do Centro de Pesquisas Clínicas (CPClin), e Marcelo Bonecker, professor da Faculdade de Odontologia da Universidade de São Paulo

sofrem de inflamação na gengiva, a gengivite, e 30% têm periodontite, inflamação caracterizada por perda óssea irreversível.

A boca é porta de entrada para afecções não apenas da própria boca, mas de várias outras partes do organismo. Cada mililitro de saliva contém 150 milhões de bactérias, que, além de comprometer a saúde bucal, podem ser transportadas para o coração, os pulmões e o estômago (veja o quadro acima). Quem é suscetível a distúrbios do coração e sofre também de periodontite, por exemplo, tem 25% mais probabilidade de desenvolver a endocardite bacteriana, inflamação grave da película que envolve o coração, que chega até a matar. Outro exemplo? A periodontite pode complicar a vida dos diabéticos, ao aumentar a resistência à insulina, condição em que o hormônio responsável por tirar a glicose da corrente sanguínea e jogá-la dentro das células não funciona adequadamente. Mesmo assim, 50% dos diabéticos entrevistados em O que os Brasileiros Sabem... desconheciam os riscos da doença da boca.



Com o tempo, é natural que os dentes enfraqueçam, como acontece com a maioria dos tecidos e órgãos. Não faz parte do processo de envelhecimento, no entanto, a perda dentária — como acreditam 29% dos brasileiros. Não há mistério sobre como chegar à idade avançada com um belo sorriso estampado no rosto. A fórmula é simples. Escovar os dentes três vezes por dia evita o acúmulo de bactérias e, conseqüentemente, que elas ajam na boca. Em apenas doze horas, os germes começam o ataque. A escovação deve ainda se repetir logo depois que se acorda, antes do desjejum e antes de dormir. Isso porque a saliva funciona como um enxaguante natural e, durante o sono, sua produção tende a di-

minuir. Com isso, o pH da boca cai, o que facilita a produção de ácido láctico, um causador da cárie.

Uma bela dentição é sinal de boa saúde. Durante a escravidão, os mercadores, a serviço dos senhores de engenho, só compravam um escravo depois de lhe apalpar os músculos e analisar a dentadura. Hoje em dia, entre os exames médicos exigidos para um candidato a piloto de avião está o odontológico. Cáries, gengivites e periodontites têm caráter reprovatório. Os hábitos para uma boca saudável devem vir de berço. Quase 60% dos brasileiros consultados na pesquisa levaram os filhos pela primeira vez ao dentista entre os 2 e os 11 anos. É tarde demais. O ideal é que essa visita ocorra nos seis primeiros meses de vida, quando os dentes estão nascendo. É alarmante o dado de que 53% dos meninos e meninas de até 5 anos já têm cárie. Trabalhos como O que os Brasileiros Sabem... servem de alerta para a mudança de hábitos — e para que os brasileiros tenham motivos para sorrir não só mais bonito, mas com saúde. ■