

Erosão ácida: uma ameaça à sua saúde bucal

Mas o que é erosão ácida? É o desgaste do esmalte dos dentes por agentes ácidos, que podem estar presentes em alimentos ácidos, certos medicamentos de uso crônico e ocorrências como: refluxo gástrico, bulimia, xerostomia, gases ácidos industriais, dentre outros.

23/03/2018 13:36:52

Ter sensibilidade ao calor, frio e aos alimentos doces é mais comum do que se imagina. Esses podem ser alguns dos sinais da erosão ácida dental.

Mas o que é erosão ácida? É o desgaste do esmalte dos dentes por agentes ácidos, que podem estar presentes em alimentos ácidos, energéticos, bebidas isotônicas, alguns medicamentos de uso crônico, ocorrências como: refluxo gástrico, bulimia, xerostomia, gases ácidos industriais, dentre outros. Neste processo o ácido provoca a perda de minerais do esmalte, levando à sua desmineralização. O organismo produz naturalmente a saliva, que é um recurso fisiológico que atua na remineralização, mas caso a erosão se torne severa e crônica, este recurso não consegue reparar na mesma velocidade em que ocorre o desgaste.

Os danos iniciais geralmente são percebidos, por isso quando os sintomas são notados pelo cirurgião dentista, os níveis de desgaste já estão avançados. Erosão ácida pode ocorrer em dentes decíduos, e também em dentes permanentes de crianças e adolescentes, que tem fácil acesso a bebidas com alta acidez, além do açúcar, que em excesso potencializa os danos à saúde bucal.

Os efeitos da erosão ácida:

- . Sensibilidade
- . Amarelamento
- . Fissuras e trincas

Como fazer para evitar o problema?

Para amenizar os danos da erosão ácida, é preciso cuidar da alimentação e da higiene bucal. Destacamos algumas dicas para reduzir o risco da erosão ácida dental:

1) Reduza o consumo de alimentos ácidos

Evite ingerir bebidas ácidas em excesso ao longo do dia. Quanto maior o consumo desse tipo de

bebida, maior será a incidência da erosão ácida. Isso acontece pois, quando ingerido, o líquido ácido reage com o dente, "amolecendo" o esmalte e deixando a superfície dentária suscetível ao desgaste e ao processo de desmineralização, que é a perda de minerais presentes no dente.

2) Estimule a produção de saliva

A salivação é fundamental para a saúde bucal. A saliva possui substâncias que auxiliam na proteção natural da boca contra agentes nocivos produzidos por bactérias atuando assim como neutralizante natural. Uma das formas de aumentar a produção de saliva é com a mastigação, que é um estímulo normal e fisiológico às glândulas salivares.

3) Aumente a ingestão de água

A água é um líquido fundamental para a saúde do organismo. Não seria diferente para a nossa boca. Aumentando a ingestão de água, além de auxiliar na salivação, ajuda na diluição do ácido e remoção dos vestígios de líquido ácido da boca.

4) Opte pelo uso de canudo

Ficar totalmente sem ingerir bebidas ácidas, às vezes, é difícil. Por isso, faça a opção por consumi-las sempre com o auxílio de canudinho. Isso vai reduzir o contato direto do líquido ácido com os dentes.

5) Deixe para escovar os dentes um pouco mais tarde

É difícil ficar sem ingerir bebidas ácidas, e aí gera a preocupação de escovar os dentes depois para diminuir a ação do líquido. Esqueça essa prática! A escovação imediatamente após a ingestão de bebidas ácidas, aumenta o desgaste do dente com a ação da escova no esmalte neste momento de "fragilidade" do esmalte.

6) Toda a ajuda é bem-vinda

Na hora de escovar seus dentes, opte por uma escova macia e utilize creme dental que não seja abrasivo. Sua fórmula, em contato com a saliva, converte-se em uma proteção resistente como o próprio esmalte sadio, o que ajuda a prevenir doenças bucais e devolve o branco natural dos dentes.

Consulte seu dentista e saiba mais sobre a erosão ácida. Acesse o www.biancooralcare.com.br e descubra BIANCO.