

Cáries, uma epidemia na boca de todos



porque nem tudo
que tem açúcar é
doce

Colgate®

6

6

Responda verdadeiro ou falso às seguintes frases:

- Comer uma maçã é tão bom como escovar os dentes
- As passas são um alimento saudável para os dentes das crianças
- Somente os doces causam cárie dentária
- A cárie dentária é uma lesão irreversível



Comer uma maçã é tão bom como escovar os dentes

FALSO: Uma maçã é um alimento ótimo, saudável, pobre em lipídios e rico em fibra, mas não consegue substituir a escovagem dos dentes com um dentífrico com flúor. Não elimina a placa dentária e contém os açúcares naturais da fruta (frutose). Portanto, você está a expor os seus dentes ao ataque dos ácidos procedentes dos açúcares.

As passas são um alimento saudável para os dentes das crianças

FALSO: A fruta desidratada é uma forma muito concentrada dos açúcares naturais da fruta. A fruta desidratada adere aos dentes das crianças, que ficam expostos ao açúcar durante muito mais tempo, o que, por sua vez, aumenta a exposição aos ácidos procedentes dos açúcares.

Somente os doces causam cárie dentária

FALSO: Praticamente todos os tipos de alimentos transformados podem causar cárie dentária, porque contêm açúcar ou hidratos de carbono como:

- Alimentos ricos em hidratos de carbono como o pão e os bolos.
- Alimentos transformados como sumos de frutas e iogurtes.
- Bebidas açucaradas como o chá frio, refrigerantes, café e chá com açúcar adicionado.

A substituição destes alimentos por outros com poucos açúcares como legumes crus, frutos secos ou produtos lácteos não açucarados vai reduzir o nível de exposição dentária aos açúcares e o seu risco de cárie.

A cárie dentária é uma lesão irreversível

FALSO: A lesão incipiente da cárie consiste em manchas brancas no esmalte, no ponto onde o dente começou a enfraquecer. Esta lesão pode ser identificada por um profissional de saúde oral e ser tratada com uma boa higiene oral, com produtos eficazes e clinicamente testados e sem a ingestão frequente de alimentos ou bebidas açucaradas. A cárie dentária mais avançada pode necessitar de tratamentos mais invasivos como as obturações e pode não ser passível de correção, pelo que é recomendável investir o máximo esforço em deter a cárie na etapa inicial.

4

4

Teve de visitar o seu médico dentista para realizar alguma obturação nos últimos dois anos?



Não. Isto indica que pode apresentar um baixo risco global de cárie no futuro. Verifique os seus resultados finais a seguir.

Sim. Isto pode indicar que você apresenta um risco de cárie no futuro. A cárie dentária desenvolve-se gradualmente e com o tempo. As lesões iniciais ou precoces da cárie evoluem até se transformarem em lesões cavitárias que obrigam a obturação pelo seu médico dentista. Felizmente, você pode prevenir este processo e, inclusivamente, suprimir os sinais iniciais da cárie, melhorando simplesmente a sua rotina de saúde oral.

Sugestão: Fale com o seu médico dentista ou higienista oral sobre a forma de melhorar a rotina de saúde oral em casa.

2

2

Dedica pelo menos dois minutos à escovagem dos seus dentes? (duração aproximada de uma canção)



Sim. Parabéns! Continue com o bom trabalho. Porquê?

Uma limpeza metódica ajuda a eliminar a placa dentária, o que reduz o risco de aparecimento de cavidades nos dentes e protege contra a cárie.

Certifique-se de que chega às zonas de difícil acesso como a parte posterior dos dentes e os espaços interdentais. É fácil esquecer estes pontos e que neles se desenvolva a placa dentária. É recomendável o uso de uma escova de dentes de cabeça pequena, em conjunto com o fio dentário ou escovas interdentárias.

Não. Sabia que na maioria das vezes a cárie dentária começa nas zonas de difícil acesso como os espaços entre os dentes ou as superfícies mastigatórias? Portanto, identifique estas zonas e dê-lhes uma atenção adicional. É recomendável o uso de uma escova de dentes de cabeça pequena, em conjunto com o fio dentário ou escovas interdentárias. Pergunte ao seu médico dentista ou higienista oral como deve escovar corretamente os dentes e usar o fio dentário e as escovas interdentárias.

Colgate®

Conhece
o seu risco de
cárie?

Responda ao nosso questionário de sete perguntas para descobrir qual é o seu risco pessoal de cárie dentária e experimente as nossas recomendações simples sobre como melhorar a sua saúde oral para reduzir este risco

1

Quantas vezes por dia escova os dentes?

Escolha entre: 0 ou 1 vez ao dia, 2 ou mais vezes por dia



De 0 a 1 vez. Deve escovar os seus dentes duas vezes por dia durante dois minutos para contribuir para a protecção contra a cárie dentária.

Sugestão: Escovar os dentes duas vezes por dia durante dois minutos com um dentífrico com flúor clinicamente testado ajuda também a fortalecer os dentes contra os ataques dos ácidos procedentes dos açúcares e a protegê-los da cárie.

De 2 a mais vezes. Parabéns! Continue com o bom trabalho. Porquê? Escovar os dentes no mínimo duas vezes por dia ajuda a controlar a placa dentária. O uso de um dentífrico com flúor clinicamente testado ajuda também a fortalecer os dentes contra os ataques dos ácidos procedentes dos açúcares e a protegê-los da cárie.

1

3

Certas doenças podem aumentar o risco de cárie dentária

É diabético/a ou hipertenso/a? Usa aparelhos de ortodontia?

Toma regularmente algum dos seguintes medicamentos: antidepressivos, sedativos, analgésicos, antialérgicos, medicamentos cardiovasculares, relaxantes musculares ou medicação para tratar doenças crónicas graves?



Sim. Os aparelhos ortodônticos dificultam enormemente uma higiene oral minuciosa. As doenças descritas e o seu tratamento médico podem reduzir a produção de saliva na boca, o que aumenta significativamente o risco de cárie dentária. Outras doenças, alguns tipos de tratamento contra o cancro e a gravidez também podem aumentar o risco de cárie.

Recomendação: Fale com o seu médico dentista ou higienista e este poderá aconselhá-lo sobre aquilo que pode fazer para evitar a cárie, apesar deste risco acrescido.

Não. Aparentemente, você não está exposto a nenhum factor adicional de risco. Se tiver que tomar algum medicamento, incluindo aqueles não sujeitos a prescrição, de forma regular ou se sofrer de alguma doença crónica, consulte o seu médico dentista ou higienista oral. E, com certeza, esperamos que nunca necessite deste conselho.

3

5

Com que frequência consome algum dos seguintes alimentos ou bebidas fora das três refeições principais?

- Bebidas que contêm açúcar
• Sumos de frutas
• Pão ou bolos de farinha refinada
• Ketchup
• Batidos de fruta
• Chocolate/doces

Escolha entre: 0 ou 1 vez ao dia, 2 ou mais vezes por dia



De 0 a 1 vez por dia. Parabéns! Continue assim! Porquê? Todos estes alimentos e bebidas contêm grandes quantidades de açúcar. Na sua boca, os açúcares originam ácidos que atacam os dentes, enfraquecendo o esmalte e aumentando o risco de cárie dentária. Quanto maior for a exposição dos dentes ao ataque destes ácidos procedentes dos açúcares, maior é o risco de cárie dentária. Os médicos dentistas e higienistas recomendam não comer entre as refeições e limitar a exposição aos alimentos doces durante as refeições. Prossiga com o questionário, comprove o risco pessoal de cárie dentária e descubra como manter e melhorar a sua saúde oral.

Recomendação: A substituição das refeições ligeiras com alimentos com açúcar como bolachas e bolos por outros com baixo teor de açúcar como legumes crus, frutos secos ou produtos lácteos não açucarados vai reduzir o nível de exposição dentária aos açúcares e o seu risco de cárie. Também deve diminuir a quantidade de açúcar que adiciona ao café ou ao chá.

De 2 a mais vezes por dia. Se reduzir o hábito de comer entre as refeições, diminuirá consideravelmente o risco de cárie dentária. Todos estes alimentos e bebidas contêm grandes quantidades de açúcar. Na sua boca, os açúcares originam ácidos que atacam os dentes, enfraquecendo o esmalte e aumentando o risco de cárie dentária. Quanto maior for a exposição dos dentes ao ataque destes ácidos procedentes dos açúcares, maior é o risco de cárie dentária. Os alimentos ricos em hidratos de carbono como o pão e os bolos, bem como outros alimentos transformados como sumos de frutas, iogurtes e bebidas edulcoradas, como o chá frio, refrigerantes e os cafés ou chás prontos a consumir, podem conter açúcar.

Os médicos dentistas e higienistas recomendam comer menos entre as refeições e limitar a exposição aos alimentos doces durante as refeições.

Sugestão: Troque as refeições ligeiras com alimentos açucarados por opções com pouco açúcar como legumes crus, frutos secos ou produtos lácteos não açucarados. Também deve reduzir a quantidade de açúcar que adiciona ao café ou ao chá.

5

7

Acredita que nos próximos dois anos terá algum dente cariado? (marque com um X)

- Quase de certeza que não
Acho difícil
Acho provável
Quase de certeza que sim



RESULTADOS

Cinco respostas verdes. Parabéns, o seu risco de cárie dentária é relativamente baixo: Continue com o bom trabalho e não deixe de visitar regularmente o seu médico dentista ou higienista oral.

Pelo menos uma resposta vermelha. Você apresenta um risco de cárie dentária. Vá ao médico dentista ou higienista oral o mais rápido possível para que lhe diga como pode melhorar a sua rotina de cuidado oral e proteger-se da cárie dentária. Se reduzir o consumo de alimentos açucarados, se escovar os dentes duas vezes por dia durante dois minutos com um dentífrico com flúor clinicamente testado e se limpar entre os dentes diariamente, com fio dentário ou com escovas interdentárias, vai melhorar a sua saúde oral e reduzir o risco de cáries dentárias.

Este questionário não substitui a visita ao seu médico dentista ou higienista oral. Fale com o seu médico dentista ou higienista oral para saber como pode proteger ainda mais os seus dentes dos ácidos provenientes dos açúcares dos alimentos e de outras ameaças como o desgaste dos dentes. A protecção das gengivas também é essencial para a saúde da boca e dos dentes.