



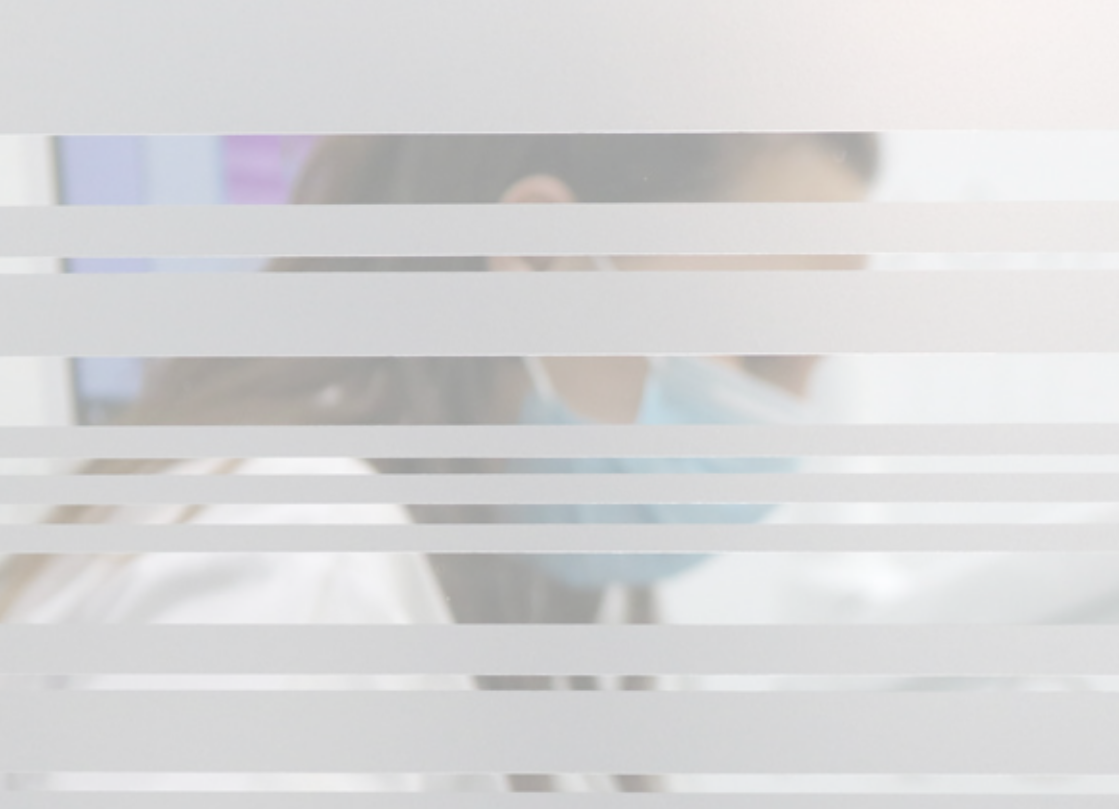
Guia de Saúde Oral

1ª EDIÇÃO

A informação que sempre procurou,
explicada por médicos dentistas.



CONSELHO MÉDICO E CIENTÍFICO ORALMED



Saúde Oral

Em pleno 2018, Portugal é o segundo país da União Europeia com maiores carências de Saúde Oral. Cerca de 68% dos portugueses não têm dentição completa e, dentro desse grupo, mais de metade não tem qualquer dente de substituição. O cenário é inquietante, mas estes são apenas alguns dos dados avançados pela Ordem dos Médicos Dentistas na terceira edição do Barómetro da Saúde Oral, que identifica grandes desafios para a Medicina Dentária em Portugal.

Ainda que seja possível considerar várias explicações para as diferentes estatísticas, a verdade é que esta não tem de ser uma realidade. Anteriormente vista como uma solução de última instância, à qual recorríamos apenas para tratar de problemas, a Medicina Dentária evoluiu e assenta hoje num novo paradigma: o da prevenção. Os cuidados de saúde estão ao alcance de todos, com meios de diagnóstico mais avançados do que nunca e profissionais capazes de manter a nossa boca livre de problemas e saudável ao longo do tempo.



sem barreiras

Para que o cenário atual melhore rapidamente, todos temos de contribuir para fazer a diferença e é nesse sentido que a OralMED se propõe a ajudar as pessoas a recuperarem a saúde, a função e a estética dos seus dentes. E fazemo-lo porque sabemos que, quando recuperamos a nossa saúde oral, readquirimos também a nossa autoestima e, por isso, quando Sorrimos para a Vida, a Vida devolve-nos um Sorriso.

Numa altura em que já ajudámos mais de 200 mil Pacientes, reunimos as questões que mais os inquietam e colocámos as respostas num livro que pretende chegar a todos e de forma completamente gratuita, para uma Saúde Oral sem barreiras.



Índice

1 Medicina Oral
Preventiva _____ 6

2 Implantologia
e Cirurgia Oral _____ 50

3 Reabilitação Oral
e Estética _____ 78





1

50 perguntas

2

50 respostas

3

Medicina Oral Preventiva 8

Como é que devo lavar os dentes?	10
Como é que se utiliza o fio dentário?	12
Posso usar uma escova de dentes elétrica?	14
O que causa o tártaro? Como posso removê-lo?	16
Posso ranger os dentes sem o saber?	18
Que cuidados devo ter com a minha escova de dentes?	22
A pasta branqueadora faz bem ou mal?	24
Que hábitos podem estragar os meus dentes?	26
Como é que o tabaco afeta a minha boca?	28
De quantos em quantos meses devo ir ao dentista?	30
Já me disseram que o flúor faz mal... é verdade?	32
Como surge a sensibilidade dentária?	34
O que causa o mau hálito?	38
As cáries podem ser genéticas?	40
Os selantes evitam que o meu filho tenha cáries?	42
Que alimentos fazem bem aos dentes?	44
Bicarbonato de sódio é bom para branquear os dentes?	46
Beber chá escurece os dentes?	48
Qual é a diferença entre gengivite e periodontite?	50
Como funciona a sedação consciente?	52

Implantologia e Cirurgia Oral 54

Posso recuperar os meus dentes num dia?	56
Como podem ser aplicadas as próteses?	58
Como é colocado o implante?	62
É possível perder o implante?	64
Porque é que se utiliza titânio nos implantes?	66
É verdade que os dentes podem crescer novamente?	68
Tomar anticoagulantes: devo ter algum cuidado especial?	70
Como é feita a cirurgia do enxerto ósseo?	72
Como é extraído um dente?	74
Como é feita a extração dos sisos?	76
Os dentes do siso devem ser sempre extraídos?	78
Como sei se tenho um quisto dentário?	80

Reabilitação Oral e Estética 82

É necessário dormir sem a prótese?	84
Limpar a prótese com lixívia faz mal?	86
Os dentes podem afetar o meu rendimento desportivo?	88
É possível criar próteses com o computador?	90
Como é que devo limpar a minha prótese?	92
Qual é o problema de não substituir um dente?	94
Existe um aparelho invisível?	96
O que são as lentes de contacto dos dentes?	98
Facetas e lentes de contacto dentárias são o mesmo?	102
Se reconstruir o meu dente, a cor fica igual?	104
É possível prever o resultado final do meu sorriso?	108
É possível branquear os dentes em casa?	110
Quando devo tratar os dentes tortos do meu filho?	112
Quais as vantagens e desvantagens do aparelho invisível?	116
Que cuidados devo ter com o aparelho dentário fixo?	118
Como devo lavar os dentes com o aparelho tradicional?	120
Que tipos de aparelhos existem?	122
O que é a mordida cruzada?	126

1

Medicina Oral Preventiva

Uma boca saudável depende do tratamento das lesões nos dentes e nas gengivas. Mas é mais do que isso. Hoje, sabemos que a prevenção é a melhor forma de evitar problemas no futuro. A adoção de bons hábitos diários de Saúde Oral é essencial para o nosso bem-estar. Por isso, dentes fortes e saudáveis começam nos pequenos detalhes do dia-a-dia. Desde a limpeza dos dentes à alimentação, passando pelos remédios caseiros, a Medicina Oral Preventiva esclarece as nossas dúvidas e ajuda-nos a evitar problemas desnecessários.





COMO É QUE DEVO LAVAR OS DENTES?



Uma boa escovagem é um dos fatores mais importantes de proteção da sua higiene oral e pode ser descrita em 5 etapas principais. Já as conhece?

Uma higiene oral adequada é essencial para prevenir doenças no futuro e evitar os tratamentos associados. Para além disso, é a melhor forma de garantir a função plena e o lado estético dos nossos dentes. Contudo, na hora de escovar os dentes, existem muitas ideias mal formadas que acabam por influenciar negativamente a forma como o fazemos. No caso específico dos adolescentes e dos adultos, é fácil identificar os principais aspetos a ter em conta.

QUAL A MELHOR TÉCNICA?

A Ordem dos Médicos Dentistas recomenda que, para uma boa limpeza dos dentes, se adote a **técnica 2x2x2**:

- Escovar os dentes pelo menos 2 vezes por dia (após o pequeno-almoço e ao deitar, por exemplo) com um dentífrico fluoretado;
- Fazê-lo durante, aproximadamente, 2 minutos;
- Ficar 2 horas sem comer depois da escovagem e das refeições principais.

COMO DEVE SER FEITA?

Uma boa escovagem implica 5 condições principais:

1. **Escolher uma escova macia ou média** – Não escolha escovas duras. Lembre-se que escovar os dentes não significa esfregá-los a todo o custo. Se o fizer, estará a traumatizar as suas gengivas e a aumentar a probabilidade de ter problemas no futuro.
2. **Usar um dentífrico adequado** – Existem inúmeras pastas disponíveis no mercado. Assegure-se de que está a utilizar a indicada para si, aconselhando-se junto do seu médico.
3. **Fazer movimentos circulares** (e não horizontais) – Adotando este método e inclinando ligeiramente a escova em relação ao dente (num ângulo de 45 graus), a escovagem torna-se muito mais eficiente nos espaços entre os dentes.
4. **Escovar todas as superfícies** – Devem ser feitos movimentos curtos e suaves ao longo de toda a arcada dentária. Certifique-se de que todas as superfícies dos dentes são escovadas (as internas, as externas e as de mastigação). Para além disso, tenha um cuidado especial com a linha da



UMA BOA ESCOVAGEM DOS DENTES É ESSENCIAL PARA EVITAR PROBLEMAS.

gengiva e não deixe que se acumule placa bacteriana nessa zona.

- 5. Não se esquecer da língua** – As bactérias não se acumulam apenas nos dentes. Deve-se escovar a língua de forma suave, desde a base até à ponta, para as remover mais eficazmente e obter um hálito mais fresco.

A qualidade da escovagem depende ainda, em larga medida, do estado da sua escova: lembre-se de trocá-la sempre que esta apresentar sinais de desgaste. Normalmente, o conselho passa por adquirir uma escova nova a cada 3 meses (uma para cada estação do ano).

“Cada Paciente deve procurar informação personalizada para o seu caso específico.”

ESCOVAR NÃO É SUFICIENTE

A higienização dos espaços entre os dentes não é garantida pela ação da escova. Como tal, é importante complementar a primeira etapa da limpeza com fio dentário ou escovilhões, para remover os restantes resíduos alimentares e evitar o aparecimento de cáries ou de outro tipo de doenças. Embora muitos Pacientes tenham dúvidas sobre qual deve ser o primeiro procedimento (a escovagem ou o uso do fio dentário), o mais importante não é a ordem, mas sim que não se abdique de nenhum dos passos.

As recomendações apresentadas neste artigo são os pontos essenciais para uma boa higiene oral e para garantir que o seu sorriso se mantém saudável ao longo dos anos. Ainda assim, **cada Paciente deve procurar informação personalizada para o seu caso específico: consulte o seu médico e questione-o sobre os melhores produtos para si e sobre eventuais cuidados especiais que deva ter.**

COMO É QUE SE UTILIZA O FIO DENTÁRIO?



Aprenda a utilizar um instrumento essencial para remover a placa bacteriana e os restos de alimentos entre os dentes.

Os espaços entre os dentes acumulam, diariamente, restos de alimentos que se tornam bastante difíceis de eliminar. De facto, recorrer apenas à escovagem não é suficiente e a importância do fio dentário tem sido cada vez mais realçada pelos médicos dentistas. No entanto, a verdade é que este processo requer alguma prática, podendo revelar-se difícil se não for feito da melhor forma. E se revirmos o procedimento?

QUAL É A UTILIDADE DO FIO DENTÁRIO?

A vantagem mais evidente do uso do fio dentário é, precisamente, ajudar na remoção da placa bacteriana e dos alimentos que ficam retidos nos espaços interdentários. Deste modo, é possível prevenir doenças nas gengivas, cáries e até eliminar o mau hálito de forma mais eficaz.

COMO É QUE O DEVEMOS UTILIZAR?

1. **Retirar da caixa** – Utilize cerca de 40cm de fio dentário.
2. **Enrolar nos dedos** – Comece por enrolar o fio nos dedos médios das mãos: num, a maior parte do fio e noutro uma pequena parte da extremidade oposta. Deixando algum

“

A escolha acertada dependerá das necessidades específicas de cada Paciente.

”

fio entre os dedos, assegure-se de que utiliza fio limpo em cada espaço. Para isso, à medida que o for usando, enrole-o no dedo onde tinha colocado menor quantidade, inicialmente.

3. **Introduzir o fio entre 2 dentes** – Com o auxílio dos polegares e dos dedos indicadores, coloque o fio no espaço entre dois dentes.
4. **Iniciar os movimentos** – Fazendo a forma de um “C”, encoste o fio a uma das superfícies dentárias. Depois, deslize-o suave e verticalmente ao longo de cada dente. Neste processo, deverá ultrapassar ligeiramente a linha entre o dente e a gengiva, mas sem forçar.
5. **Remover o fio do espaço** – Para retirar o fio do meio dos dentes, faça movimentos suaves para a frente e para trás, até sair com facilidade.



O FIO DENTÁRIO DEVE SER UTILIZADO SEMPRE QUE LAVAR OS DENTES.

6. Repetir em todos os dentes – Efetue o mesmo processo para todos os dentes, até garantir que todos os espaços foram limpos.

QUE TIPO DE FIO DENTÁRIO DEVE USAR?

Existem vários tipos de fio dentário disponíveis no mercado, com várias características. Há fios que possuem vários filamentos e outros de filamento único, geralmente aconselháveis para quem possui os dentes mais apertados. Para além disso, existem produtos com vários sabores, com ou sem cera, com efeito branqueador, com haste e até porta-fios, escovilhões e outros fios especialmente concebidos para Pacientes que usam aparelho.

Ainda que estejamos perante um produto tão diversificado, não é possível dizer, à partida, qual é o melhor tipo de fio dentário.

A escolha acertada dependerá das necessidades específicas de cada Paciente e, para isso, o ideal é aconselhar-se junto do seu médico dentista.

ANTES OU DEPOIS DA ESCOVAGEM?

Esta é uma das principais dúvidas quando se fala do uso do fio dentário. A maioria dos profissionais aconselha que os Pacientes utilizem o fio dentário antes da escovagem. Ainda assim, mais do que a ordem pela qual são realizados, o essencial é que não se abdique de nenhum dos processos, pois só assim se conseguirá uma limpeza completa e eficaz dos dentes.

Se gostava de perceber melhor o funcionamento do fio dentário, agora tem mais informação para garantir que faz uma higiene oral perfeita. **Experimente adotar estes passos e sorria para a vida!**

POSSO USAR UMA ESCOVA DE DENTES ELÉTRICA?



Descubra as principais diferenças entre escovas manuais e elétricas e saiba qual a sua importância.

Uma boa higiene dentária depende da conjugação de inúmeros fatores. Seja a técnica utilizada, o número de vezes que lavamos os dentes diariamente, a duração com que o fazemos ou até os instrumentos utilizados, a verdade é que todas estas componentes afetam, decisivamente, a nossa saúde oral. Nesse sentido, é importante esclarecer uma dúvida muito comum: deve-se usar escova de dentes manual ou elétrica?

“

O mais importante não é o tipo de escova, mas sim assegurar-se de que efetua uma limpeza completa.

”

QUE TIPOS DE ESCOVAS EXISTEM?

Atualmente, existem 3 principais tipos de escovas de dentes: as manuais, as elétricas recarregáveis e as elétricas com pilhas.

- **Escova manual** – É o tipo de escova mais comum, constituído por um cabo e uma cabeça com filamentos de nylon.
- **Escova elétrica recarregável** – Com diferentes tipos de tecnologia consoante o modelo e a possibilidade de substituir a cabeça, esta é, talvez, a escova elétrica mais conhecida.
- **Escova elétrica com pilhas** – É uma espécie de meio-termo entre as duas opções anteriores. Trata-se de uma escova visualmente semelhante à manual, mas que usa pilhas para permitir uma ligeira vibração e, desse modo, uma limpeza mais eficiente.

QUAIS SÃO AS VANTAGENS DA ELÉTRICA?

As escovas elétricas recarregáveis mais avançadas apresentam 7 características principais que as diferenciam das tradicionais.

1. **Modos de escovagem** – Dependendo do modelo, existem vários modos de escovagem disponíveis. Podem existir programas especialmente concebidos para dentes sensíveis, para proteger as gengivas ou para limpeza prolongada, por exemplo.
2. **Sensores de pressão** – Muitas escovas elétricas vêm equipadas com um sensor que avisa o Paciente quando está a exercer demasiada força sobre as gengivas.
3. **Temporizadores** – Sendo 2 minutos o tempo de escovagem recomendado, algumas escovas elétricas acio-



A ESCOVA DE DENTES DEVE SER ESCOLHIDA TENDO EM CONTA AS SUAS NECESSIDADES.

nam um contador com essa duração. Por vezes, este é até dividido em conjuntos de 30 segundos para melhor orientar o Paciente e separar a lavagem em 4 quadrantes da boca.

4. **Facilidade de utilização** – Para pessoas com pouca destreza manual, torna-se mais fácil garantir uma boa limpeza dos dentes.
5. **Lembretes digitais** – Algumas escovas possuem, quando necessário, mensagens a lembrar que está na altura de substituir a cabeça da escova, por exemplo.
6. **Oscilação e rotação** – Estas escovas vêm equipadas com um sistema de oscilação e rotação que permite remover a placa bacteriana com eficácia.
7. **Produtos complementares** – Normalmente, vêm acompanhadas de suportes para a escova, para instalá-la na casa de banho e para transportá-la em viagem.

QUAL É A MELHOR OPÇÃO?

Dado o seu elevado nível tecnológico comparativamente com as escovas manuais, é comum pensar-se que as escovas elétricas garantem uma boca mais saudável. No entanto, as escovas tradicionais também permitem uma escovagem bastante eficaz se forem utilizadas da forma recomendada pelos profissionais e são substancialmente mais baratas.

Na verdade, a escolha de uma escova de dentes deve ser discutida em conjunto com o seu médico dentista, considerando tanto as suas necessidades específicas, como as suas expectativas

Efetivamente, as escovas elétricas podem ser uma forma bastante interessante de motivar as crianças para a lavagem dos dentes, por exemplo. Contudo, na maioria dos casos, o mais importante não é o tipo de escova, mas sim assegurar-se de que efetua uma limpeza completa. Para tal, seja com que escova for, higienize sempre todas as superfícies dentárias, não abdique do uso do fio dentário e consulte periodicamente o seu dentista.

Dessa forma, estará, certamente, a fazer o seu melhor para garantir um sorriso para a Vida.

O QUE CAUSA O TÁRTARO? COMO POSSO REMOVÊ-LO?



Entenda melhor as causas deste problema e saiba como tratá-lo com segurança, evitando consequências agravadas.

Se ainda nunca teve tártaro nos dentes, é provável que, pelo menos, já tenha ouvido falar da chamada «pedra nos dentes». Ora, se lavamos os dentes numa base diária, como é que este problema surge? E qual será a melhor forma de remover os resíduos que se colam aos seus dentes?

O QUE É?

De forma simples, pode-se dizer que o tártaro resulta do endurecimento e da calcificação da placa bacteriana. Desse modo, enquanto que a placa bacteriana é incolor, o tártaro assume a forma de um depósito duro que se forma sobre a superfície do dente, apresentando, habitualmente, cor amarelada ou acastanhada.

COMO SE FORMA?

Embora algumas pessoas tenham uma maior tendência para desenvolver tártaro e este problema se agrave com a idade, a formação do tártaro deve-se, sobretudo, a uma higiene oral inadequada.

Quando as bactérias presentes na sua boca entram em contacto com os restos de alimentos, criam uma superfície sobre os dentes a que chamamos de placa bacteriana. Ora, se esta camada não for corretamente removida durante a higiene oral, acaba por reagir com minerais presentes na saliva, endurecendo ao longo do tempo e originando o tal depósito amarelado que se une ao dente.

A ACUMULAÇÃO DE TÁRTARO PODE ORIGINAR VÁRIOS PROBLEMAS DE SAÚDE.



QUAIS SÃO AS CONSEQUÊNCIAS?

Se não for tratado a tempo, o tártaro pode-se revelar altamente prejudicial. Vejamos as suas principais consequências:

1. **Dificulta a higiene oral** – Por tornar a superfície mais áspera, pode complicar a escovagem e o uso adequado do fio dental.
2. **Favorece o aparecimento de cáries** – As suas características simplificam o processo de aderência da placa bacteriana, podendo originar cáries com maior facilidade.
3. **Irrita as gengivas** – Pode irritar os tecidos gengivais, inflamando e causando gengivite.
4. **Pode originar periodontite** – A gengivite pode evoluir para periodontite, causando hemorragias e, na pior das situações, a perda dos dentes.
5. **Perda de cor** – A nível estético, sendo relativamente poroso, contribui para o aparecimento de manchas e para a alteração da cor dos dentes.
6. **Mau hálito** – Como consequência da inflamação dos tecidos, o tártaro pode originar mau hálito.
7. **Pode afetar outros órgãos** – A saúde oral afeta todo o organismo e o tártaro não é exceção: é possível que as infeções na gengiva contaminem outros órgãos através do sangue, podendo, inclusivamente, chegar ao coração do Paciente.

“

A formação do tártaro deve-se, sobretudo, a uma higiene oral inadequada.

”

O QUE DEVE FAZER?

Se não possui tártaro, é essencial que previna o seu aparecimento da melhor forma possível. Para tal, efetue uma escovagem de todas as superfícies dos seus dentes pelo menos duas vezes por dia, utilize o fio dentário e consulte periodicamente o seu dentista.

Se tiver tendência para desenvolver tártaro, beber muita água durante o dia pode ser uma boa forma de proteção. Poderá também usar uma pasta de dentes especificamente concebida para combater as bactérias e a formação de placa bacteriana. Para além disso, deverá evitar fumar ou consumir alimentos ácidos ou açucarados.

Por outro lado, caso apresente tártaro nos dentes, apenas o seu dentista o poderá remover eficazmente, através de um processo chamado «destartarização» que retira a placa e limpa os seus dentes e gengivas.

Seja qual for o seu caso, lembre-se que prevenir o surgimento de doenças e consultar o seu dentista de forma regular é a única forma de garantir uma saúde oral perfeita a todos os níveis e um sorriso para a Vida.

POSSO RANGER OS DENTES SEM O SABER?



Descubra aqui causas, sintomas e tratamentos relacionados com o bruxismo.

Atualmente, o hábito de ranger os dentes é uma realidade que afeta muitos portugueses. No entanto, como pode ocorrer de forma involuntária e até durante o sono, a verdade é que este problema acaba por passar despercebido para a maioria das pessoas. Para evitarmos um diagnóstico demasiado tardio e consequências devastadoras para a sua boca, é importante revermos as causas, os sintomas e os tratamentos conhecidos para o bruxismo. Ora veja-mos:

O QUE É?

De um modo simples, o bruxismo é o comportamento de apertar e ranger os dentes, de forma involuntária. Através de movimentos que aplicam muita força sobre os músculos, o bruxismo pode danificar significativamente os dentes dos Pacientes, desgastando o esmalte e trazendo várias consequências negativas para a sua saúde oral.

Apesar de ser relativamente comum na infância e tender a desaparecer com a idade, este ato pode ocorrer em qualquer pessoa e em qualquer fase da vida. Normalmente, divide-se em bruxismo diurno e noturno, mas também se pode manifestar em ambos os períodos.

“ Por ser um comportamento inconsciente, o bruxismo costuma ser detetado numa fase já tardia do seu desenvolvimento. ”

QUAIS SÃO AS CAUSAS?

Até ao momento, ainda não é possível identificar claramente as causas do bruxismo. No entanto, existem alguns fatores que aparentam estar relacionados com o seu desenvolvimento, tais como:

- Stress e ansiedade;
- Sentimentos de revolta, medo ou frustração;
- Distúrbios do sono (como, por exemplo, a apneia do sono e o ato de ressonar);
- Idade jovem;
- Elevado nível de escolaridade;
- Consumo de tabaco, cafeína ou álcool;
- Consumo de medicamentos para o sono, a depressão ou a ansiedade;
- Má oclusão (quando os dentes superiores e inferiores não estão bem alinhados);
- Obstrução nasal e outras queixas respiratórias.

QUAIS SÃO OS SINTOMAS?

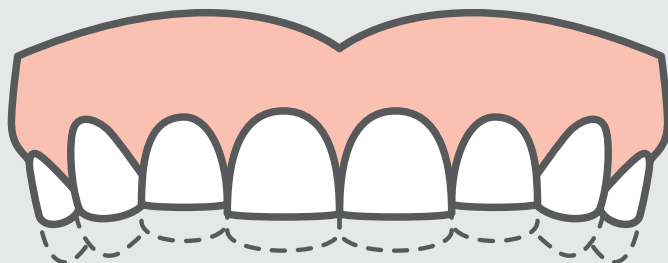
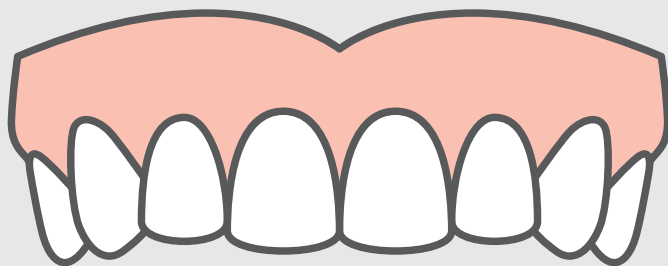
Por ser um comportamento inconsciente, o bruxismo costuma ser detetado numa fase já tardia do seu desenvolvimento. No entanto, é possível identificá-lo em tempo útil se estiver atento a alguns sinais:

- Dores de cabeça semelhantes a uma enxaqueca;
- Desconforto nos maxilares;
- Dores nos músculos mastigadores, na cara e nos ouvidos;
- Tensão e rigidez dos ombros;
- Dificuldade em realizar movimentos de abertura da boca;
- Ruído durante o sono;
- Inchaço da cara, da cabeça ou do pescoço;
- Desgaste do esmalte dos dentes;
- Sensibilidade dentária;
- Gengivas feridas;
- Lesões na cavidade horal;
- Insónias;
- Ansiedade;
- Tonturas, vertigens, enjoos ou vómitos.

O QUE DEVE FAZER?



O BRUXISMO PODE DESGASTAR SIGNIFICATIVAMENTE O ESMALTE DENTÁRIO.



POSSO RANGER OS DENTES SEM O SABER?

O QUE DEVE FAZER?

Se suspeita que pode sofrer de bruxismo, consulte o seu médico o mais cedo possível. De facto, embora as causas exatas deste problema ainda sejam desconhecidas, é possível identificá-lo com facilidade, recorrendo a um diagnóstico completo do estado da sua boca.

Uma vez determinada a gravidade, o seu dentista poderá recomendar o melhor tratamento para si. Dessa forma, será possível atenuar a dor e controlar o desenvolvimento de mais complicações no futuro. Apesar de cada caso ser um caso e do seu plano de tratamento depender do diagnóstico feito pelo médico, podemos destacar três procedimentos principais:

- **Placas de bruxismo** – Uma das formas de evitar que os dentes superiores e inferiores entrem em contacto e se desgastem é utilizar uma espécie de placa. Uma vez encaixada nos dentes superiores ou inferiores, a atividade muscular é reduzida e os dentes são protegidos.
- **Correção da mordida** – Já que uma mordida incorreta pode potenciar o atrito entre os dentes, uma outra forma de tratamento do bruxismo passa, precisamente, pela restauração dentária. Através de próteses, de coroas ou até do alinhamento dos dentes, é possível diminuir a tensão muscular e garantir que os dentes encaixam perfeitamente.
- **Formas de relaxamento** – Como o stress parece ser uma das causas associadas ao bruxismo, tratamentos de relaxamento também podem ser úteis. Um estilo de vida saudável, a prática regular de desporto ou, caso se justifiquem, consultas de psicologia ou neurologia são exemplos de tratamentos que podem ajudar o Paciente a relaxar. Para além disso, medicamentos ou remédios caseiros também podem ser recomendados.

Seja qual for o seu caso, o importante é que faça uma boa higiene oral e que visite regularmente o seu dentista. Se vigiar atentamente o estado da sua boca, estará mais atento a qualquer sintoma e poderá prevenir problemas silenciosos como o bruxismo, maximizando a sua qualidade de vida.





QUE CUIDADOS DEVO TER COM A MINHA ESCOVA DE DENTES?

Conheça alguns dos comportamentos recomendados para proteger um instrumento essencial para a higiene oral.

Uma boa higiene oral requer um cuidado especial com o estado dos instrumentos que utilizamos. As capas protetoras, por exemplo, têm sido uma das soluções mais utilizadas para evitar a acumulação de bactérias nas escovas de dentes. No entanto, na maioria dos casos, estes produtos acabam por ter o efeito contrário. Ora vejamos:

O USO DE CAPAS PROTETORAS PARA A ESCOVA É UM HÁBITO BASTANTE COMUM.



DEVO USAR CAPAS PROTETORAS PARA A ESCOVA?

Embora o objetivo das capas protetoras seja defender a escova de bactérias, a verdade é que, muitas das vezes, acabam por ter um resultado negativo. Isto acontece porque a caixa pode criar um ambiente relativamente quente e húmido, mais propício para o crescimento de bactérias do que se a escova estivesse o ar livre. Na maioria das vezes, as capas são mesmo colocadas enquanto as escovas ainda estão molhadas, o que contribui para que a humidade se mantenha ao longo do tempo e para a proliferação de micro-organismos.

O QUE SE DEVE FAZER?

Ainda que as capas possam ser úteis para proteger a escova em viagens, por exemplo, no dia-a-dia existem outras formas de o fazer. Em vez de utilizar uma capa, é recomendável que a enxague com água morna, pousando-a numa posição vertical para secar. Para isso, o indicado é que a coloque a uma distância considerável da casa de banho, num local arejado e sem estar em contacto direto com outras escovas.

Quando lavar novamente os dentes, comece sempre por passar a escova por água (para eliminar eventuais resíduos que se possam ter acumulado) e, no final, repita o processo.

“

A caixa pode criar um ambiente relativamente quente e húmido, mais propício para o crescimento de bactérias.

”

QUE OUTROS CUIDADOS IMPLICA UMA ESCOVA?

Para além dos já referidos, existem outros dois cuidados a ter com a escova, que são extremamente importantes e convém relembrar. Em primeiro lugar, para garantir que a sua escova se encontra nas melhores condições, é essencial que não a partilhe com ninguém. Se o fizer, estará a permitir que as pessoas envolvidas também partilhem micro-organismos, correndo um maior risco de contrair infeções.

Em segundo, não se esqueça de substituir a sua escova sempre que as cerdas apresentarem sinais de desgaste. Normalmente, o correto é fazê-lo de 3 em 3 meses.

Seja com a escova ou com qualquer outro produto, lembre-se que ter uma saúde oral perfeita é mais fácil se cada Paciente tiver informação credível e adaptada à sua situação. Por isso, **em caso de dúvida, não hesite em procurar o seu médico dentista para obter esclarecimentos sobre o seu caso em específico.**

A PASTA BRANQUEADORA FAZ BEM OU MAL?



Descubra como é que estes produtos funcionam e que consequências podem trazer para a sua saúde oral.

Quando os nossos dentes estão saudáveis e cumprem a sua função sem problemas, é normal procurarmos melhorar também a sua aparência. Atualmente, existem inúmeras soluções que permitem corrigir pequenos detalhes que não gostamos ou até a sua cor. Neste último aspeto, muitos Pacientes recorrem a pastas branqueadoras, facilmente acessíveis no mercado. Ainda assim, saberemos realmente como funcionam estas pastas e que consequências podem ter para a nossa saúde oral?

COMO É QUE FUNCIONAM?

De um modo simples, as pastas branqueadoras utilizam componentes abrasivos na sua constituição. São esses elementos que permitem uma ação mecânica mais eficaz na superfície dos dentes, facilitando a remoção de manchas e criando uma sensação de brancura.

No entanto, é importante perceber que esta limpeza é apenas auxiliar e superficial. As ditas pastas branqueadoras não branqueiam os dentes: apenas ajudam a remover manchas e retardam o aparecimento da pigmentação.

QUAIS PODEM SER AS CONSEQUÊNCIAS?

Antes de comprar uma pasta branqueadora, deve ter em conta que se forem utilizadas com muita frequência e sem indicação do médico, estas pastas podem ser bastante abrasivas para os dentes, desgastando-os. De facto, embora existam várias pastas com diferentes níveis de abrasividade, uma má utilização destes produtos pode causar sensibilidade dentária, afetando o esmalte dentário e as gengivas.

Dependendo da situação de cada Paciente, estas pastas até podem ser recomendadas pelo seu médico, mas sempre como parte integrante de um tratamento completo, para manter os resultados clínicos com uma utilização consciente e informada.



A PASTA BRANQUEADORA DEVE SER UTILIZADA DE FORMA CONSCIENTE.

| O QUE SE DEVE FAZER?

Se procura dentes mais brancos, o melhor é, sem dúvida, recorrer ao seu médico dentista. Recorde-se que as pastas branqueadoras não alteram realmente a cor dos dentes e podem mesmo causar problemas se não forem utilizadas com precaução. Por isso, uma análise completa por parte de um profissional de Medicina Dentária é a única forma de identificar o melhor tratamento para si, ajustando-o às suas necessidades e expectativas.

Um branqueamento dentário deve ser um processo simples e ao alcance de todos, portanto não arrisque fazê-lo sem a ajuda do seu médico e garanta que fica com o resultado desejado.

“

As ditas pastas branqueadoras não branqueiam os dentes: apenas ajudam a remover manchas e retardam o aparecimento de pigmentação.

”

QUE HÁBITOS PODEM ESTRAGAR OS MEUS DENTES?



Conheça 13 comportamentos a evitar para garantir dentes fortes e saudáveis.

Diariamente, é frequente adotarmos vários comportamentos que se podem revelar bastante prejudiciais para a nossa saúde oral. Se quiser maximizar a qualidade dos seus dentes e gengivas, tenha em atenção os seguintes hábitos:

- 1. Mastigar cubos de gelo** – Embora muitas pessoas acreditem que mastigar cubos de gelo é bom para os dentes, a verdade é que fazê-lo pode desgastar seriamente o esmalte, causar fissuras bastante dolorosas ou até partir os dentes.
- 2. Frutas desidratadas** – As frutas desidratadas têm sido uma opção muito procurada para lanches saudáveis. No entanto, estes alimentos são tipicamente ácidos e pegajosos, podendo aderir aos dentes e permanecer na sua superfície durante mais tempo do que o habitual. Para evitar problemas, experimente enxaguar a boca depois consumir estas frutas, lavando bem os dentes, com a escova e o fio dentário.
- 3. Consumo excessivo de citrinos** – Quando utilizados em excesso, frutos e sumos à base de citrinos podem causar e/ou irritar aftas e causar erosão no esmalte, enfraquecendo os dentes.
- 4. Café e chá** – Para além de serem frequentemente consumidas com açúcar, estas bebidas também podem deixar a boca mais seca (um ambiente mais propício para o aparecimento de cáries) e manchar os dentes. Para reduzir os danos, evite adicionar açúcar e ingira bastante água.
- 5. Má escovagem** – Muitas pessoas optam por uma escova dura e acabam por esfregar os dentes com demasiada força (em vez de escová-los), aumentando a sua sensibilidade e irritando as gengivas. Para além disso, escovar os dentes mais do que 2/3 vezes por dia é excessivo e também poderá contribuir para desgastar os seus dentes.
- 6. Piercings na língua ou nos lábios** – Ainda que muitas pessoas optem por colocar piercings na boca, estes podem originar dentes partidos, danos nas gengivas e aumentar o risco de contrair infeções. Aconselhe-se com o seu médico para saber como evitar estes problemas.
- 7. Usar os dentes como utensílio** – Este é um hábito muito presente no dia-a-dia de algumas pessoas. Seja para abrir garrafas ou embalagens, são muitos os Pacientes que recorrem aos seus dentes como se de fer-



ESCLAREÇA SEMPRE AS SUAS DÚVIDAS COM O SEU MÉDICO DENTISTA.

ramentas se tratassem. Contudo, ao fazê-lo poderá partir os dentes, ferir a mandíbula ou até engolir algo acidentalmente. Utilize os instrumentos adequados.

8. **Doces duros** – Para além da quantidade de açúcar presente nos doces, os produtos mais rijos podem mesmo gerar fissuras ou fraturas nos dentes.
9. **Refrigerantes** – As enormes quantidades de açúcar e os ácidos associados a estas bebidas podem atacar seriamente o esmalte dentário. Além disso, as bebidas com cafeína podem reduzir significativamente a quantidade de saliva na boca.
10. **Roer as unhas** – O hábito de roer as unhas, repletas de bactérias, pode gerar infeções na boca e no sistema digestivo.

11. **Comer constantemente** – Comer várias vezes ao dia, sobretudo alimentos açucarados, contribui para que mais restos de alimentos se acumulem nos seus dentes, aumentando o risco de contrair cáries.

12. **Morder lápis** – Embora seja uma prática comum nos estudantes, fazê-lo pode causar fissuras ou até fraturas nos dentes.

13. **Fumar** – Existem várias consequências negativas para a sua saúde oral que advêm do ato de fumar, tais como manchas na superfície dentária, queda dos dentes por doenças nas gengivas ou até cancro da boca (lábio e língua).

Se costuma adotar algum destes comportamentos com frequência, faça um esforço e evite fazê-lo de hoje em diante. Os maus hábitos podem ser corrigidos e representam passos importantes para a manutenção de uma boa saúde oral e de um sorriso para a Vida.

COMO É QUE O TABACO AFETA A MINHA BOCA?



Conheça 8 consequências negativas do ato de fumar para a sua saúde oral.

Seja ou não fumador, é provável que esteja familiarizado com os riscos que o tabaco representa para a sua saúde. Ora, sendo este um hábito nocivo para muitos órgãos, é natural que também afete o estado dos seus dentes e a saúde da sua boca. Vejamos, então, os principais problemas que podem surgir nesta área:

- 1. Mau hálito** – Uma das consequências mais comuns do tabaco na saúde oral é o facto de gerar um hálito desagradável na boca da maioria dos fumadores.
- 2. Sentidos afetados** – O tabagismo pode levar à perda de sensibilidade do paladar e do olfato.
- 3. Descoloração dos dentes** – Embora os Pacientes nem sempre se apercebam de que essa descoloração está a acontecer, fumar pode manchar os dentes, tornando-os mais escuros e amarelos.
- 4. Boca seca** – As glândulas salivares dos fumadores sofrem mais facilmente inflamações, reduzindo a produção de saliva. Deste modo, o cigarro torna a boca mais seca e o ambiente oral mais propício para o desenvolvimento de cáries.
- 5. Doenças nas gengivas** – O tabaco pode dificultar a circulação do sangue na boca e, através do fumo, prejudicar os tecidos das gengivas. Para além disso, o tabaco dificulta a cicatrização das gengivas e aumenta a probabilidade de desenvolver periodontite, podendo expor as raízes e levar à perda de dentes.
- 6. Tártaro** – O tabaco pode facilitar o processo de acumulação de tártaro nos dentes, sendo necessário efetuar limpezas mais frequentemente.
- 7. Dificuldade de recuperação** – Os fumadores necessitam de mais tempo para recuperar de extrações de dentes, por exemplo.
- 8. Cancro oral** – A exposição contínua ao tabaco aumenta significativamente a probabilidade de desenvolver cancros orais. Por outro lado, se deixar de fumar, estima-se que ao fim de cinco anos já tenha reduzido para metade as hipóteses de contrair esta doença.



ESCLAREÇA SEMPRE AS SUAS DÚVIDAS COM O SEU MÉDICO DENTISTA.

“

*O médico dentista
pode desempenhar um
papel fundamental para
que os Pacientes deixem
de fumar.*

”

| O QUE FAZER?

Parar de fumar é a única forma de reduzir os riscos associados a estes problemas de saúde. Nesse sentido, é importante que procure apoio e um plano de tratamento adequado, e que faça um esforço para deixar este hábito.

De acordo com a OMD (Ordem dos Médicos Dentistas), o médico dentista pode desempenhar um papel fundamental para que os Pacientes deixem de fumar, aumentando as taxas de sucesso destes tratamentos. Por isso, cumpra o tratamento indicado para si e não se esqueça de visitar regularmente o seu médico dentista. Se o fizer, poderá identificar e corrigir eventuais danos, evitando problemas agravados e garantindo uma boca saudável para a Vida.

DE QUANTOS EM QUANTOS MESES DEVO IR AO DENTISTA?



Informe-se sobre a periodicidade ideal para as suas visitas ao seu médico dentista.

Anteriormente, uma ida ao dentista era vista como uma solução de último recurso e para tratar problemas já avançados. Hoje em dia, sabemos que a melhor forma de evitar problemas passa por adotar cuidados de higiene diários e por visitas regulares ao consultório. Ainda assim, o que é que podemos considerar uma visita regular? Será essa periodicidade igual para todos os Pacientes?

QUAL É A RECOMENDAÇÃO?

É importante perceber que não existe uma recomendação de visitas anuais ao dentista que se aplique invariavelmente a todas as pessoas: a periodicidade desejável varia de Paciente para Paciente e depende de vários fatores de risco.

Para além do estado dos dentes, a complexidade desta decisão deve-se também às gengivas e ao osso de apoio, por exemplo. Assim, enquanto para pessoas sem problemas significativos, uma única ida ao dentista por ano pode ser suficiente, outras que tenham propensão para desenvolver problemas periodontais podem ser aconselhadas a visitar a sua clínica a cada 3 ou 4 meses.

No caso das crianças, a primeira consulta deverá acontecer assim que nascer o primeiro dente de leite. Nesse momento, o médico indicará a melhor forma de proteger os dentes e com que frequência deverá voltar ao consultório para evitar cáries e outros problemas. Também aqui, ainda que habitualmente o recomendado seja uma visita de 6 em 6 meses, o seu dentista poderá sentir necessidade de ajustar esse período.

DE 6 EM 6 MESES: SIM OU NÃO?

A determinada altura, as organizações de saúde sentiram necessidade de estabelecer alguns cuidados de prevenção gerais. Nesse sentido, com a informação disponível, optaram por recomendar que as pessoas visitassem o seu dentista duas vezes por ano para verificarem o estado da sua boca e procederem às limpezas necessárias.

Atualmente, esta regra tem-se revelado bastante útil e continua a ser uma boa forma de abordar a necessidade de consultar o médico frequentemente. Assim, embora cada caso seja um caso, podemos dizer que, na maioria das situações, se deve visitar o dentista de 6 em 6 meses. No entanto, se possuir algum problema em específico, é natural que o tenha de fazer mais frequentemente.



VISITE REGULARMENTE O SEU MÉDICO DENTISTA.

E NO SEU CASO ESPECÍFICO?

A única forma de ter acesso a informação personalizada sobre o seu caso e sobre a periodicidade com que deve vigiar a sua saúde oral numa clínica é marcar uma consulta.

Conhecendo o calendário proposto pelo médico, faça os possíveis por cumpri-lo. Dessa forma, poderá acompanhar o estado da sua boca ao longo do tempo, tirar regularmente dúvidas sobre qualquer procedimento e, acima de tudo, garantir que as suas consultas não são dedicadas a tratamentos, mas sim à prevenção e à manutenção de uma saúde oral perfeita.

“

Não existe uma recomendação de visitas anuais ao dentista que se aplique invariavelmente a todas as pessoas.

”

JÁ ME DISSERAM QUE O FLÚOR FAZ MAL... É VERDADE?



Com tanta informação contraditória sobre os efeitos do flúor na saúde oral, é importante esclarecer qual é a sua função e que riscos podem advir da sua utilização.

Apesar dos benefícios do flúor serem amplamente divulgados, têm surgido algumas notícias que dão conta de alegados efeitos nocivos para os dentes. Para evitar confusões e garantir que os Pacientes utilizam os seus produtos de higiene oral sem receio, vejamos quais são, realmente, as características do flúor:

“

A utilização de pastas de dentes com flúor é a forma mais eficaz de diminuir as cáries dentárias.

”

O QUE É O FLÚOR?

O flúor é um mineral presente na Natureza e que podemos encontrar na água, no solo e em vários alimentos. Devido às suas propriedades, este elemento também tem sido bastante utilizado nas pastas e nos elixires recomendados pela Medicina Dentária.

cáries), o flúor tem a capacidade de proteger os dentes, tornando-os resistentes a essa ameaça. Por outro, se os dentes do Paciente já apresentarem sinais de desgaste e desmineralização, também ajuda a reforçar o esmalte nessas áreas, tornando-os mais fortes.

QUAL É A SUA IMPORTÂNCIA?

Segundo a Organização Mundial de Saúde, a utilização de pastas de dentes com flúor é a forma mais eficaz de diminuir as cáries dentárias.

De um modo geral, o flúor tem duas funções principais: proteger e fortalecer. Por um lado, quando as bactérias se alimentam dos açúcares presentes na nossa boca (libertando ácidos que afetam o esmalte e favorecem o aparecimento de

QUAIS SÃO OS RISCOS ASSOCIADOS AO FLÚOR?

Como todos os produtos, para evitar problemas, as pastas de dentes que contêm flúor devem ser utilizadas de forma correta e nas quantidades recomendadas para cada Paciente.

Se for usado em grandes quantidades, o flúor pode originar problemas como a fluorose dentária, que causa manchas brancas ou castanhas nos dentes. Este problema acontece maioritariamente em



UMA PASTA DENTÍFRICA COM FLÚOR AJUDA NA PREVENÇÃO DE CÁRIES.

crianças, até aos 8 anos, e pode levar a uma má formação do esmalte durante o desenvolvimento dos dentes.

Além disso, também existem riscos de intoxicação associados a estas pastas, mas apenas em casos extremos, nomeadamente se as crianças engolirem doses consideráveis de fluoretos ao lavarem os dentes. Por esse motivo, embora deva utilizar pastas com flúor, é recomendável que a escovagem dos dentes até aos 6 anos de idade seja feita com menores quantidades de pasta e que o procedimento seja progressivamente realizado pela criança, mas sempre sob o olhar atento de um adulto.

| O QUE SE DEVE FAZER?

Apesar dos riscos associados às pastas com flúor, desde que sejam usadas com segurança, os seus benefícios (nomeadamente na prevenção das cáries) continuam a fazer com que estes produtos sejam altamente recomendados pelos profissionais de Medicina Dentária. Ainda assim, é importante perceber que cada caso é um caso e que algumas pessoas podem precisar de pastas de dentes específicas, dependendo da sua situação.

Uma prevenção feita de forma informada é a única forma de manter uma saúde oral perfeita ao longo do tempo. Para tal, visite o seu médico dentista regularmente, esclareça qualquer questão que lhe suscite dúvidas e aconselhe-se acerca dos produtos que deve utilizar na sua higiene oral.

COMO SURGE A SENSIBILIDADE DENTÁRIA?



Entenda melhor um problema que afeta muitos portugueses, as suas possíveis causas e os procedimentos recomendados.

A sensibilidade dentária é um problema que afeta o dia-a-dia de muitos portugueses, condicionando os seus hábitos alimentares e de higiene oral. Para além de podermos identificar várias explicações possíveis para o aparecimento desta condição, hoje em dia também podemos combatê-la eficazmente. Vejamos as principais causas desta dor e como devemos agir para preveni-la e tratá-la em segurança:

“ A sensibilidade dentária é um problema que surge quando há exposição de uma das partes do interior do dente: a dentina. ”

O QUE É?

A sensibilidade dentária é um problema bastante comum, que surge quando há exposição de uma das partes interiores do dente: a dentina. Por sua vez, esta componente possui vários canais finíssimos (os chamados “túbulos”), que estão conectados com o nervo situado no centro do dente. Assim, quando esses túbulos estão desprotegidos e recebem estímulos através dos alimentos, das diferenças de temperatura ou da ação da escova de dentes, os nervos também são afetados e surge uma dor bastante incómoda.

Esta sensação, que se pode manifestar de forma esporádica ou contínua, pode afetar qualquer pessoa, mas incide maioritariamente sobre os Pacientes entre os 20 e os 50 anos.

QUAIS SÃO AS CAUSAS?

A exposição da dentina pode acontecer por desgaste do esmalte (responsável por proteger o interior dos dentes) ou por retração gengival (que pode expor a raiz e, consequentemente, a dentina). Neste sentido, podemos identificar 11 causas principais para este problema:

1. **Escovagem incorreta** – Esta talvez seja a causa mais evidente. Higienizar os dentes com demasiada força, frequência ou usar uma escova muito rija pode desgastar o esmalte dentário e afetar a gengiva, expondo dentina.
2. **Pastas de dentes abrasivas** – As pastas de dentes branqueadoras, por exemplo, por conterem agentes abrasivos, também podem gerar problemas de sensibilidade.



A SENSIBILIDADE DENTÁRIA PODE SER EVITADA COM ALGUNS CUIDADOS DIÁRIOS.

3. **Alimentos ácidos ou açucarados** – Uma alimentação ácida (por levar à erosão do esmalte) e as comidas mais açucaradas (que facilitam o aparecimento de bactérias, podendo levar à retração gengival) também podem causar a exposição da dentina.
4. **Cáries em estado avançado** – As cavidades mais profundas podem atingir a dentina, aumentando a sensibilidade dentária.
5. **Bruxismo** – O ato de ranger os dentes pode desgastar o esmalte, acabando por expor a parte mais interior do dente. Um médico dentista pode ajudá-lo a combater este problema.
6. **Doenças nas gengivas** – Inflamações nas gengivas podem levar à recessão gengival, causando a exposição da raiz do dente e da dentina.
7. **Tártaro nos dentes** – Uma vez que a acumulação de tártaro pode afetar o esmalte e inflamar as gengivas.
8. **Tratamentos recentes** – Os Pacientes também podem sentir sensibilidade dentária temporária após alguns tratamentos, como destartrizações, branqueamentos ou restaurações, por exemplo.
9. **Dentes partidos** – Naturalmente, em situações extremas como dentes fraturados também é natural que sinta sensibilidade.
10. **Restaurações estragadas** – Dentes que tenham sido alvo de restaurações no passado podem acabar por partir-se ou desgastar-se. Desse modo, é possível que algumas bactérias se alojem nesses espaços, inflamando ou expondo o interior do dente e causando dor.

COMO SURGE A SENSIBILIDADE DENTÁRIA?

COMO É QUE POSSO TRATAR?

Um cenário de sensibilidade dentária não implica, necessariamente, um tratamento desconfortável e bastante complicado. Na verdade, se o caso não for muito grave, uma pasta dentífrica adequada pode ajudar bastante a resolver o problema. Para além disso, é possível que, nestes casos mais ligeiros, os constituintes da saliva também ajudem a remineralizar o esmalte.

Atualmente, existem vários tratamentos disponíveis que, dependendo do caso, permitem aliviar ou resolver definitivamente a sensibilidade dentária. Alguns exemplos dessas soluções são os vernizes de flúor, as restaurações e as desvitalizações.

O QUE DEVE FAZER?

Para combater esta condição, o melhor é prevenir ativamente o seu aparecimento. Para tal, tenha em atenção as causas enumeradas acima, visite regularmente o seu dentista e faça uma higiene oral correta, seguindo as suas recomendações. Além disso, sempre que sentir algum tipo de desconforto, consulte imediatamente o seu médico dentista. **Apenas um profissional poderá descobrir a causa e resolver o problema de forma adequada, aliviando os sintomas e corrigindo eventuais maus hábitos que possam estar na origem da dor.**





O QUE CAUSA O MAU HÁLITO?



Perceba melhor um problema que afeta milhares de portugueses e que pode ser tratado.

Tecnicamente conhecido como halitose, o mau hálito é um problema que afeta muitos portugueses, condicionando a forma como encaram o seu dia-a-dia. De facto, a ideia de que temos mau hálito pode afetar tanto a nossa autoestima, como o nosso relacionamento com os outros. Para compreendermos melhor este fenómeno, vejamos de que forma pode surgir e como é que o devemos tratar:

“ Para simplificar, podemos dizer que existem 2 motivos principais: os fisiológicos e os patológicos. ”

QUAIS SÃO AS CAUSAS DO MAU HÁLITO?

Existem mais de 80 causas associadas ao mau hálito. No entanto, para simplificar, podemos dizer que existem 2 motivos principais: os fisiológicos e os patológicos.

As causas fisiológicas estão relacionadas com o cheiro desagradável que sentimos ao acordar e podem ser facilmente resolvidas com a higiene oral. Neste caso, esse odor deve-se, sobretudo, à diminuição da produção salivar durante a noite. Sendo a saliva um constituinte essencial para a limpeza dos dentes e para o combate às bactérias, ter a boca mais seca faz com que os restos de alimentos e esses micro-organismos tenham um ambiente mais propício para atuarem e libertarem cheiros desagradáveis. Para além disso, dormir de boca aberta

(uma vez que ajuda a secar a boca) e longos períodos sem comer, como acontece de noite (por levarem à libertação de vapores) também podem contribuir para o mau hálito.

As causas patológicas, por sua vez, estão relacionadas com outras partes do corpo e, por isso, são substancialmente difíceis de identificar. Problemas que afetem a garganta ou a respiração (como sinusites e amigdalites), a periodontite, doenças sistémicas (tal como a diabetes e a insuficiência renal, por exemplo), inflamações pulmonares ou do tubo digestivo, refluxo gastroesofágico e certos medicamentos são apenas alguns exemplos de complicações que podem estar na origem do mau hálito.



O MAU HÁLITO AFETA O DIA-A-DIA DE MUITOS PORTUGUESES.

COMO É QUE SE DEVE TRATAR?

Para combater o mau hálito, assegure-se de que faz os possíveis para minimizar esta situação, no seu dia-a-dia. Entre outros aspetos, as seguintes dicas podem ser bastante úteis:

- **Faça uma higiene oral diária e completa** – Utilizando todos os instrumentos recomendados pelo seu dentista e escovando também a língua.
- **Evite beber café, fumar ou ingerir bebidas alcoólicas** – Uma vez que estes comportamentos contribuem para uma boca seca.
- **Não consuma alimentos demasiado condimentados** – Comidas com alho e cebola, por exemplo, podem favorecer o mau hálito.
- **Mastigue pastilhas sem açúcar** – Apesar de não substituírem a escovagem dos dentes, podem ajudar a retirar restos de alimentos dos seus dentes e, simultaneamente, favorecer o processo de salivação.

- **Evite jejuns prolongados** – Uma vez que, como já vimos, se estiver muito tempo sem comer, o organismo pode expelir alguns vapores.
- **Beba chá verde** – Estudo científicos provam que as propriedades deste tipo de chá têm um efeito antibacteriano e ajudam a combater temporariamente o cheiro desagradável da boca. Contudo, lembre-se que o consumo regular desta bebida também pode pigmentar os seus dentes.
- **Beba bastante água durante o dia** – Para manter a boca hidratada.

Seja como for, **se suspeita que pode ter mau hálito, o melhor é visitar o seu médico dentista rapidamente. Em clínica, e utilizando os meios de diagnóstico adequados, os profissionais poderão não só identificar com exatidão a causa do seu problema, como iniciar o tratamento mais adequado para resolvê-lo. Não adie mais, cuide da sua boca e melhore a sua qualidade de vida.**

AS CÁRIES PODEM SER GENÉTICAS?



Descubra de que forma é que a genética do Paciente pode influenciar o processo de formação deste problema.

Numa altura em que as boas práticas de higiene oral são amplamente divulgadas, a verdade é que as cáries continuam a ser uma realidade bastante presente na vida dos portugueses e uma das doenças não contagiosas mais comuns do mundo. Por vezes, este problema surge mesmo quando achamos que fazemos tudo o que está ao nosso alcance para ter uma saúde oral perfeita. Será possível que as diferenças genéticas tenham importância no processo de formação de uma cárie?

COMO SÃO FORMADAS AS CÁRIES?

A formação de cáries está associada à presença de bactérias na boca do Paciente e a uma higiene oral incorreta. De um modo geral, o processo pode ser entendido em 3 passos principais:

- 1. Formação de placa bacteriana** – Este é o primeiro passo para o aparecimento de cáries nos dentes. Na ausência de uma higiene oral adequada, com o passar do tempo, aparece uma camada amarelada junto da gengiva e nos dentes, formada por restos alimentares e bactérias.
- 2. Libertação de ácidos e desgaste do esmalte** – Uma vez formada esta

placa, as bactérias dão continuidade ao processo. De um modo simples, alimentando-se dos açúcares dos alimentos, estes micro-organismos libertam um ácido que ataca os dentes e inicia a destruição do esmalte, levando ao aparecimento de cáries.

- 3. Destruição progressiva do dente** – Se não forem convenientemente tratadas desde o início, estas cáries podem ir desgastando cada vez mais o dente, levando à destruição total e a problemas agravados.

A GENÉTICA PODE INFLUENCIAR?

Efetivamente, a genética pode ter um efeito no aparecimento de cáries, mas a resposta é um pouco delicada.

Recentemente, um estudo realizado por investigadores do Murdoch Children's Research Institute (MCRI) revelou que, ainda que a componente genética do Paciente afete a composição do ecossistema oral, as bactérias recebidas hereditariamente não estão relacionadas com as cáries. No entanto, como vimos no processo de formação deste problema, as bactérias não são o único elemento necessário para que se desenvolva uma cárie: o esmalte também desempenha um papel extremamente importante.



AS CÁRIES DENTÁRIAS PODEM SER INFLUENCIADAS POR DIVERSOS FATORES.

Neste sentido, um outro estudo, realizado por um grupo de investigadores da Universidade de Zurique, conseguiu identificar um complexo de genes responsável pela formação do esmalte. Assim, mutações que afetem certas proteínas podem também alterar a estrutura da parte exterior do dente, facilitando o efeito das bactérias no dente e o aparecimento de cáries.

Para além disso, uma predisposição genética para ter dentes desalinhados também acaba por contribuir para o desenvolvimento de cáries, uma vez que pode favorecer a acumulação de restos alimentares em zonas pouco acessíveis com a escova e o fio dentário, dificultando significativamente o processo de limpeza dos dentes.

“ Mutações que afetem certas proteínas podem também alterar a estrutura da parte exterior do dente. ”

Seja como for, ainda que possa haver uma eventual predisposição genética para o desenvolvimento de cáries, o desenvolvimento da Medicina Dentária faz com que, atualmente, este problema seja perfeitamente evitável.

Para analisar o estado da sua boca e conhecer os cuidados de higiene que deve ter no seu caso em específico, consulte regularmente o seu médico dentista e esclareça todas as dúvidas que lhe possam surgir.

OS SELANTES EVITAM QUE O MEU FILHO TENHA CÁRIES?



A prevenção de cáries nas crianças pode recorrer à aplicação de selantes na superfície mastigatória de alguns dentes.

Com o crescimento dos dentes, a criação de bons hábitos e a manutenção de uma boa saúde oral nas crianças pode ser um grande desafio para os pais. Felizmente, a Medicina Dentária dispõe de várias formas de garantir que os dentes do seu filho se desenvolvem de forma correta e sem doenças. Uma das técnicas utilizadas é a aplicação de selantes. Já ouviu falar?



Os selantes dentários são uma espécie de resina aplicada nas fissuras da superfície mastigatória dos dentes.



O QUE SÃO SELANTES DENTÁRIOS?

Os selantes dentários são uma espécie de resina aplicada nas fissuras da superfície mastigatória dos dentes. Evitando que restos de alimentos ou bactérias se acumulem nessas zonas, este procedimento serve para prevenir o desenvolvimento de cáries.

Atualmente, esta técnica é realizada de forma bastante simples e rápida, sem qualquer dor para o Paciente. Para além disso, caso acabe por se partir, a resina pode sempre voltar a ser colocada pelo médico dentista. Aliás, se não forem solucionadas, estas fraturas podem esconder placa bacteriana que é dificilmente removida pela escovagem, causando o efeito contrário ao pretendido, ou seja, facilitando o aparecimento de cáries.

EM QUE DENTES SÃO APLICADOS?

Habitualmente, esta resina é colocada nos primeiros e segundos molares definitivos, por apresentarem uma superfície relativamente irregular e desenvolverem cáries com alguma facilidade.

Tendo o objetivo de proteger os dentes quando estes ainda se encontram numa fase bastante inicial do seu desenvolvimento, este processo deve ser feito pouco tempo depois de nascerem completamente. Assim sendo, a aplicação deverá ocorrer entre os 5-8 e os 11-14 anos.

Dependendo do caso, os pré-molares definitivos também poderão ser indicados para tratamento.



A MANUTENÇÃO DA SAÚDE ORAL DAS CRIANÇAS EXIGE CUIDADOS ESPECIAIS.

COMO SÃO COLOCADOS?

Inicialmente, os dentes são limpos pelo médico, para garantir que não subsistem quaisquer restos de placa bacteriana ou de alimentos na sua superfície. De seguida, para que o selante se una eficazmente às superfícies dentárias, é aplicado um adesivo no dente. Na verdade, para além de facilitar a entrada e a retenção da resina, este produto tem ainda a vantagem de atacar as bactérias que possam estar nessa zona, ajudando no combate às cáries. Por fim, o selante propriamente dito é colocado no dente.

OS SELANTES SÃO SUFICIENTES PARA EVITAR CÁRIES?

Embora constitua um importante fator de prevenção, cuja eficiência está comprovada, é importante referir que esta técnica deve ser sempre considerada como parte integrante de um plano de prevenção completo, indicado pelo dentista. Como tal, é igualmente essencial que a criança evite comportamentos de risco (como o consumo excessivo de alimentos açucarados) e efetue uma boa higiene oral, com todos os instrumentos recomendados pelo médico.

Para zelar pela saúde oral dos seus filhos, ensine-os a prevenir problemas desde cedo, marque consultas de 6 em 6 meses e garanta que o desenvolvimento dos seus dentes e o estado da sua boca são acompanhados por um profissional. Se o fizer, não estará apenas a formar crianças saudáveis, mas sobretudo com hábitos de higienização exemplares.

QUE ALIMENTOS FAZEM BEM AOS DENTES?



Existem alimentos que podem ser bastante benéficos para a nossa saúde oral.

Quando pesquisamos informação sobre os hábitos do dia-a-dia que podem afetar a nossa boca, somos frequentemente alertados para as comidas que devemos evitar a todo o custo. No entanto, a verdade é que, se for bem utilizada, a alimentação também pode ser um forte aliado da nossa saúde oral, ajudando-nos a manter dentes e gengivas saudáveis ao longo do tempo. Vejamos alguns exemplos de elementos importantes para uma boca saudável e alimentos que os contêm:



Para garantir que tem uma alimentação adequada, o seu médico dentista pode ajudá-lo a identificar as suas necessidades.



CÁLCIO

Esta talvez seja a recomendação mais evidente. Sendo reconhecidamente um mineral essencial para a formação de ossos, o cálcio pode também fortalecer os dentes.

Onde pode encontrar?

Para além do leite (que pode ser útil não só pelo cálcio, mas também pelas vitaminas, proteínas, fósforo e ácido láctico), outros produtos laticínios como os iogurtes e os queijos (cujas gorduras ajudam a dificultar a formação de placa dentária) também contêm bastante cálcio e podem ajudar a remineralizar os dentes e a tornar a boca menos ácida. Em alternativa, sardinhas em lata, tofu, leguminosas como o feijão e o grão, ou legumes como brócolos e espinafres cozidos também são importantes fontes de cálcio.

VITAMINA D

Se, por um lado, o cálcio é importantíssimo porque ajuda a fortalecer os dentes, por outro, a vitamina D também contribui muito para esse efeito, já que facilita a fixação de cálcio por parte dos ossos (e dos dentes).

Onde pode encontrar?

A vitamina D pode ser obtida diretamente do sol ou do consumo de alimentos como óleo de fígado de bacalhau, atum, salmão e ovos cozidos, sardinhas enlatadas e cogumelos, entre muitos outros.

FIBRAS

Os alimentos ricos em fibras podem contribuir para a limpeza dos dentes e das gengivas, ajudando a combater o aparecimento de placa bacteriana.

Onde pode encontrar?

As fibras podem ser encontradas em vários tipos de alimentos, sejam leguminosas (grão-de-bico, feijão preto e ervilhas, por exemplo), cereais (como a quinoa, a aveia ou a granola), frutos (pêra, abacate, maçã e banana, entre outros), legumes (tais como as couves, os brócolos e os espinafres) ou ainda frutos secos (amêndoas, pistáchios ou nozes).

VITAMINA C

A vitamina C ajuda o organismo a manter e a reparar os ossos, sendo muito importante para que tenhamos dentes e gengivas fortes e saudáveis.

Onde pode encontrar?

Apesar de ser muito associada a citrinos (que podem ser um pouco ácidos e prejudicar o esmalte dentário, se não forem ingeridos com moderação), esta vitamina também pode ser encontrada noutros alimentos, tais como pimentos vermelhos e verdes, kiwis, morangos, mangas, brócolos e couves, por exemplo.

FÓSFORO

Tal como o cálcio e a vitamina D, o fósforo também ajuda a tornar os ossos e os dentes mais fortes.

Onde pode encontrar?

Entre outros alimentos, este mineral pode ser adquirido com o consumo de sementes de abóbora, amêndoa, iogurte desnatado, sardinha e salmão.



UMA BOA ALIMENTAÇÃO AJUDA OS NOSSOS DENTES.

ÁGUA

Para além de ser essencial para o bom funcionamento do organismo, beber a quantidade de água recomendada diariamente pode ajudar a manter uma boa saúde oral. De facto, a água contribui não só para a produção de saliva (que tem um papel fundamental na prevenção das cáries e do mau hálito), como também ajuda a eliminar restos de alimentos.

O que se deve fazer?

Estes são apenas alguns dos alimentos que podem ter uma contribuição bastante positiva para a manutenção de uma boca saudável, desde que sejam consumidos com moderação.

Para garantir que tem uma alimentação adequada à sua situação dentária, o seu médico dentista pode ajudá-lo a identificar as suas necessidades. No entanto, tendo essa informação, o melhor é consultar também um nutricionista, que o poderá ajudar a efetuar um plano completo e sem quaisquer riscos associados.

BICARBONATO DE SÓDIO É BOM PARA BRANQUEAR OS DENTES?



Este procedimento tem vindo a ser utilizado por muitas pessoas como remédio caseiro para o branqueamento dentário. Será a melhor opção?

O bicarbonato de sódio pode revelar-se muito útil para simplificar o nosso dia-a-dia. Seja para repelir insetos, para tirar nódoas ou até para cozinhar, este produto tem variadíssimas aplicações que o tornam muito vantajoso. Atualmente, os seus benefícios estendem-se à saúde oral e há quem diga que pode ser utilizado como remédio caseiro para branquear os dentes. Será verdade?

“

Embora certos tratamentos caseiros apresentem os resultados desejados, nem sempre o fazem sem custos acrescidos para o Paciente.

”

COMO FUNCIONA?

O efeito do bicarbonato de sódio nos dentes deve-se, essencialmente, às suas propriedades abrasivas. Efetivamente, quando é aplicado nos dentes, o bicarbonato pode remover alguns resíduos ou manchas causadas pelo consumo de café, chá ou tabaco. No entanto, apesar de lhes conferir uma aparência mais branca, fá-lo por polir a sua superfície externa.

Ainda que seja utilizado por muitos Pacientes, não existe um procedimento recomendado pelos profissionais para o uso do bicarbonato. Nesse sentido, quem o utiliza como branqueador caseiro, acaba por fazê-lo de diversas formas diferentes e sem cuidados especiais, o que pode trazer problemas para a sua saúde oral.

QUAIS SÃO AS CONSEQUÊNCIAS DO USO DE BICARBONATO?

Embora certos tratamentos caseiros apresentem os resultados desejados, nem sempre o fazem sem custos acrescidos para o Paciente. Como tal, antes de utilizar este método, é importante conhecer as principais desvantagens que podem advir da sua utilização:

- **Desgaste do esmalte** – Devido ao seu efeito abrasivo, utilizar bicarbonato de sódio frequentemente e esfregá-lo com demasiada força pode danificar o esmalte. Dessa forma, este processo pode causar sensibilidade dentária, dor ao escovar e aumentar a probabilidade de contrair cáries.



O BICARBONATO DE SÓDIO TEM SIDO VISTO COMO UMA ALTERNATIVA AOS BRANQUEAMENTOS.

- **Pode afetar as gengivas** – Pelo mesmo motivo que desgasta o esmalte.
- **Não tem flúor** – Uma pasta criada a partir de bicarbonato não possui flúor (que é essencial para proteger os dentes de cáries e fortalecer o esmalte), pelo que não deve substituir a pasta de dentes normal.
- **Não há um modo de utilização recomendado** – Este procedimento não é aconselhado pelos profissionais.

O QUE DEVE FAZER?

O bicarbonato de sódio faz parte da constituição de alguns produtos branqueadores e de higiene oral que, se forem bem utilizados, podem complementar os tratamentos, ajudando a remover a placa bacteriana e a combater um ambiente ácido na boca.

Se deseja remover as manchas dos seus dentes de forma segura, o melhor é recorrer ao seu dentista para avaliar os tratamentos disponíveis e identificar produtos especializados, com menos riscos associados. Para além de serem conduzidos por médicos, os tratamentos realizados em clínica atuam diretamente sobre os pigmentos que alteram a cor dos dentes e não sobre o esmalte, pelo que não são corrosivos como o bicarbonato.

Recorde-se que obter um sorriso bonito e da cor que deseja é fácil e não deve implicar um custo na sua saúde a longo-prazo. Além disso, melhor do que branquear os dentes é prevenir ativamente que escureçam. Para tal, **faça uma higienização diária e completa dos seus dentes e consulte o seu dentista, pelo menos, de 6 em 6 meses.**

BEBER CHÁ ESCURECE OS DENTES?



Descubra aqui os efeitos desta bebida na estética dos seus dentes e algumas formas de contornar essa situação.

A aparência dos dentes é um assunto que tem despertado cada vez mais interesse junto dos Pacientes. Para evitar que a superfície dentária fique manchada ou amarelada, é frequente procurarmos informação sobre os efeitos que os alimentos e os seus pigmentos podem ter na nossa saúde oral. Neste sentido, um dos temas mais falados é o chá: será que escurece os dentes?

MITO OU REALIDADE?

A ideia de que o chá escurece os dentes não é um mito. Ainda que sejam frequentemente vistas como uma alternativa mais saudável, a verdade é que as características destas infusões acabam por escurecer mais os dentes do que o próprio café.

COMO SÃO CRIADAS AS MANCHAS?

De um modo simples, tanto o café como o chá contêm três elementos que desempenham funções importantes no escurecimento dos dentes: ácidos, taninos e cromogéneos. Ora, quando ingerimos uma destas bebidas, estas três substâncias trabalham em conjunto para produzir manchas nos dentes.

Neste processo, os dois primeiros elementos (ácidos e taninos) servem, sobretudo, para tornar os dentes mais suscetíveis ao

“ O chá também possui vários benefícios para a sua saúde e, portanto, não é necessário deixar de consumi-lo. ”



efeito do terceiro (cromogéneos). Assim, os ácidos enfraquecem o esmalte, tornando-o mais macio e poroso, e, dessa forma, fazem com que os efeitos dos restantes elementos nos dentes sejam mais rápidos e intensos. Já os taninos (também conhecidos por estarem presentes nos vinhos) ligam-se muito facilmente à superfície dos dentes e, por isso, contribuem para que outras substâncias façam o mesmo e causem mais estragos.

Perante este cenário, os cromogéneos vão aderir aos dentes e, como alteram a sua cor quando são expostos ao ar, acabam por sofrer alterações e originar manchas na superfície dentária.

QUAL É A DIFERENÇA ENTRE O CAFÉ E O CHÁ?

Se tanto o café como o chá apresentam ácidos, taninos e cromogéneos, por que razão é que o chá escurece mais os dentes? O poder de escurecimento do chá deve-se, sobretudo, ao facto de possuir



AS PROPRIEDADES DO CHÁ PODEM ALTERAR A COR DOS DENTES.

níveis mais elevados de taninos. Deste modo, embora o esmalte possa ser desgastado de igual forma (por possuir uma quantidade de ácidos semelhante), o café não facilita o trabalho dos cromogéneos com a intensidade com que o chá o faz e, por isso, não mancha tanto os dentes.

O QUE DEVE FAZER?

De entre os vários chás disponíveis no mercado, podemos destacar o verde, o preto e o mate como os tipos que mais mancham os dentes. Contudo, o chá também possui vários benefícios para a sua saúde e, portanto, não é necessário deixar de consumi-lo. Em vez disso, sugerimos que tenha em atenção alguns dos seguintes cuidados que o ajudam a evitar que a criação de manchas seja tão eficiente:

1. **Escovar os dentes** – Uma das formas de evitar um escurecimento dos dentes é escová-los regularmente. Se o fizer pouco tempo depois de beber chá, poderá ser ainda mais eficaz.
2. **Diminuir o consumo** – Embora não precise de abdicar completamente do

consumo de chá, se o beber com moderação pode ajudar a evitar manchas significativas nos seus dentes.

3. **Evitar os chás mais escuros** – Para além de beber chá com moderação, sempre que possível, opte também pelas opções mais claras.
4. **Misturar chá com leite** – Adotar o hábito inglês pode neutralizar a capacidade de escurecer os dentes.
5. **Beber água** – Beber água depois do chá pode ajudar a diminuir a quantidade de taninos na sua boca.
6. **Procurar soluções branqueadoras** – Se quiser remover manchas dos seus dentes, também pode avaliar junto do seu médico os tratamentos disponíveis e que melhor se adaptam ao seu caso.

Agora que já conhece um pouco melhor a forma como o chá escurece os seus dentes, poderá consumi-lo de forma mais informada e responsável. **Seja qual for a sua dúvida, lembre-se que pode sempre procurar informação credível junto do seu médico e que essa é a única forma de garantir que cuida da sua boca em todos os aspetos do seu dia-a-dia.**

QUAL É A DIFERENÇA ENTRE GENGIVITE E PERIODONTITE?



Aprenda a distinguir os principais tipos de doenças que podem afetar as suas gengivas.

As doenças da gengiva podem ser divididas em 2 grandes grupos: as gengivites e as periodontites. Se, por um lado, estas doenças são fáceis de prevenir com os cuidados de higiene adequados, por outro, a verdade é que milhares de portugueses acabam por ter o seu dia-a-dia afetado com estes problemas. Vejamos a diferença entre os dois processos, as causas e algumas medidas preventivas:

“

A periodontite é um estágio muito mais avançado e já irreversível da doença.

”

GENGIVITE E PERIODONTITE: QUAL É A DIFERENÇA?

De um modo simples, ambas as doenças afetam os tecidos de suporte dos dentes. No entanto, existe uma grande diferença entre si: enquanto a gengivite corresponde a uma primeira fase da doença (ainda reversível), a periodontite (popularmente conhecida como «piorreia») é um estágio muito mais avançado e já irreversível da doença.

A gengivite é uma inflamação da gengiva que tem como principais sintomas o sangramento, a vermelhidão e o inchaço dessas zonas. Nesta fase, os dentes continuam firmes e não ocorre nenhum dano irreversível dos tecidos ou do osso. No entanto, se não for tratada a tempo, a gengivite pode evoluir para um cenário mais grave e destrutivo para a saúde oral: a periodontite.

A periodontite surge, precisamente, da acumulação de tártaro ao longo do tempo e da inflamação não ter sido tratada. Neste caso, a camada interna da gengiva e o osso afastam-se dos dentes (formando as chamadas bolsas periodontais) e a placa bacteriana começa a migrar e a acumular-se também em zonas abaixo da linha da gengiva.

Embora não costume causar dor, a periodontite pode ter vários sintomas, tais como: sangramento gengival, mau hálito, supuração (também designada por «pus»), alongamento e mobilidade dos dentes, e criação de espaços negros entre si. Para além disso, se não for diagnosticada a tempo, esta patologia pode mesmo originar a perda do dente.



GENGIVA SAUDÁVEL



GENGIVITE



PERIDONTITE

A PERIODONTITE DEMORA MUITO TEMPO A ACONTECER, MAS PODE SER IRREVERSÍVEL.

CAUSAS

A principal causa destas doenças é a acumulação de placa bacteriana e o desenvolvimento de tártaro nos dentes. Para além disso, existem outros fatores de risco que podem contribuir significativamente para o aparecimento destas situações: o consumo de tabaco, uma predisposição genética, o stress, certos tipos de medicação, doenças sistémicas como a diabetes e alterações hormonais durante a gravidez ou a puberdade. Ainda assim, pode-se dizer que estes problemas surgem, sobretudo, devido a uma má higienização dentária.

O QUE DEVE FAZER?

A melhor solução para a gengivite e para a periodontite, assim como para os restantes problemas de saúde oral, é a prevenção. Neste sentido, mais do que escovar bem os dentes, é essencial que efetue uma limpeza completa da sua boca.

Para tal, passe a escova por todas as superfícies dentárias e use o fio dentário para limpar não só os espaços entre os dentes, mas também a placa bacteriana que se acumula na gengiva, higienizando-a com cuidado.

Lembre-se que um estado ótimo da gengiva implica uma cor normal e sem qualquer tipo de sangramento. Por isso, se as suas gengivas sangrarem ao passar o fio dentário ou a escovar os dentes, deve encará-lo como um indício de doença.

Para garantir que a sua saúde oral é controlada por um profissional, não abdique de consultar regularmente o seu dentista. Desse modo, poderá efetuar limpezas profissionais e impedir que o tártaro se acumule nos seus dentes, evitando problemas nas gengivas e, sobretudo, preservando o seu melhor sorriso para a Vida.

COMO FUNCIONA A SEDAÇÃO CONSCIENTE?



Descubra uma técnica que pode servir de complemento à anestesia tradicional e reduzir o medo e a ansiedade dos Pacientes.

Muitos Pacientes não visitam o dentista com a devida regularidade porque sentem medo e ficam stressados com os procedimentos clínicos. Conhecendo a importância da prevenção e do acompanhamento médico para a saúde oral, a Medicina Dentária aproveitou o avanço tecnológico para oferecer uma nova solução que promete facilitar as idas ao dentista a milhares de pessoas. Já ouviu falar da sedação consciente?

O QUE É?

A sedação consciente é uma técnica que permite reduzir o medo, a ansiedade e até o reflexo de vômito que muitos Pacientes sentem durante as consultas de Medicina Dentária. Recorrendo à inalação de um gás (normalmente formado por protóxido de azoto e oxigênio), esta prática garante, ainda, que as pessoas se mantêm acordadas e cooperantes, assegurando que o tratamento dentário decorre normalmente e em perfeitas condições de segurança.

COMO FUNCIONA?

Quando é necessário aplicar anestesia por injeção, a sedação consciente não a substitui. No entanto, deixa o Paciente mais relaxado para o tratamento e, uma

“ A sedação consciente é uma técnica que permite reduzir o medo, a ansiedade e até o reflexo de vômito. ”



vez que é utilizada em primeiro lugar, faz com que seja mais fácil receber esta anestesia, de seguida.

De um modo simples, para além do efeito analgésico (que reduz a percepção de dor), esta técnica funciona através de outros dois efeitos: o ansiolítico e o amnésico. O primeiro é o que contribui para a diminuição da ansiedade do Paciente, facilitando o seu tratamento, e o segundo permite que alguns momentos da consulta não sejam recordados, diminuindo o stress no futuro.

EM QUEM PODE SER UTILIZADO?

Habitualmente, esta técnica é mais utilizada em crianças que têm dificuldade em colaborar com o médico durante os tratamentos. No entanto, pode ser aplicada em praticamente todas as pessoas, com exceção de casos clínicos mais sérios, como pneumotórax, enfisema pulmonar



O MEDO E A ANSIEDADE SÃO PROBLEMAS CONTROLÁVEIS.

subcutâneo ou traumatismos crânio-encefálicos. Por esse motivo, a sedação consciente apenas é aplicada depois de uma análise do seu historial clínico, com meios de diagnóstico adequados.

QUAIS SÃO AS PRINCIPAIS VANTAGENS?

Embora tenha a limitação de apenas funcionar por inalação (não sendo possível utilizar este procedimento se o nariz do Paciente estiver obstruído), a sedação consciente apresenta várias vantagens:

1. **Pode ser usada em várias áreas** – Já utilizada em meio hospitalar há muitos anos, esta solução pode ser usada em quase todos os procedimentos clínicos da Medicina Dentária.
2. **Efeito rápido** – Normalmente, o efeito tem o seu pico máximo logo 3 minutos depois da inalação.
3. **Controlável** – O médico pode alterar o nível de sedação a qualquer altura.

4. **Baixo período de recuperação** – Habitualmente, bastam cerca de 10 minutos para que o Paciente recupere.
5. **Mais simples do que a anestesia geral** – É um procedimento fácil, seguro e com um risco menor para o Paciente, que se mantém consciente durante o processo.
6. **Barato** – Não representa um custo significativo.

E DEPOIS DA CONSULTA?

Depois do tratamento, apenas o seu médico dentista poderá avaliar o seu estado de recuperação. Ainda assim, geralmente, a sedação consciente não requer nenhum cuidado especial e o Paciente volta ao estado normal imediatamente após a consulta, podendo aproveitar o resto do seu dia com normalidade.

Se costuma ficar ansioso quando vai ao dentista, agora já conhece uma técnica que lhe permite usufruir dos tratamentos sem stress. **Informe-se junto do seu médico, deixe os medos de lado e trate da sua saúde oral sem quaisquer problemas.**

2 Implantologia e Cirurgia Oral

A Saúde Oral apenas é alcançada quando tratamos da boca como um todo. E isso implica pensar cuidadosamente na saúde, na função e na estética. A Cirurgia Oral garante que os tratamentos são resolvidos na sua origem, mesmo quando é necessária uma intervenção cirúrgica. Seja a devolver sorrisos perfeitos aos Pacientes através da Implantologia ou a eliminar problemas que podem passar despercebidos, estas duas áreas complementam-se e são fundamentais para o sucesso de muitos casos clínicos.





POSSO RECUPERAR OS MEUS DENTES NUM DIA?



Conheça um tratamento inovador que permite colocar uma prótese fixa completa, num dia e utilizando implantes dentários.

Numa altura em que os implantes dentários já estão bastante divulgados enquanto alternativa às próteses removíveis no tratamento da falta de dentes, a verdade é que muitas pessoas continuam sem conseguir usufruir desta solução. Seja por razões económicas, por não possuírem osso suficiente ou simplesmente por não quererem incorrer num tratamento tão demorado, muitos Pacientes acabam por ficar desmotivados e desistir da ideia. Perante este cenário, surgiu recentemente uma solução inovadora e que tem resolvido os problemas de centenas de milhares de pessoas: uma prótese com dentes fixos imediatos, aplicada sobre implantes.

QUAL É O CONCEITO?

De um modo simples, a aplicação de uma prótese com dentes fixos imediatos é um processo recente que permite a colocação de todos os dentes (uma prótese fixa completa) em Pacientes que não possuem qualquer dente ou que apresentam dentes considerados irremediáveis. Sem necessidade de incorrer em procedimentos demorados e recorrendo apenas aos implantes necessários, esta solução fica, geralmente, completa num dia, garantindo a função e a estética imediatas da prótese.

“

Esta intervenção pode não implicar o corte da gengiva, garantindo um maior conforto para o Paciente.

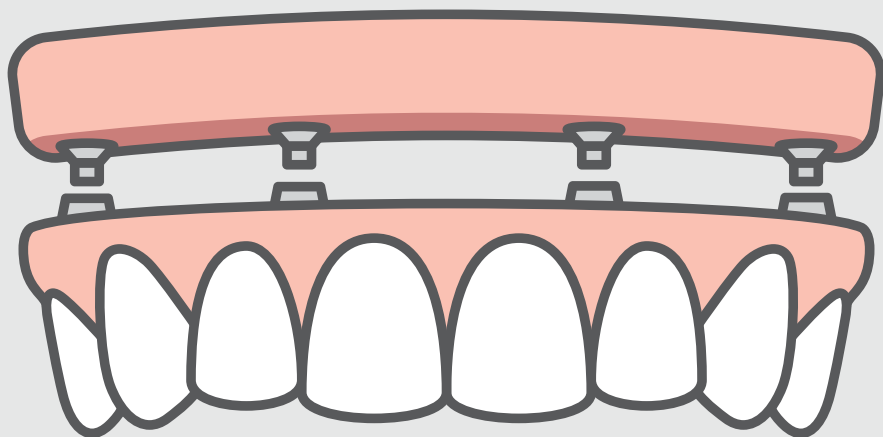
”

COMO É QUE É FEITO?

Este tratamento é possível devido à colocação cuidada dos implantes utilizados, que maximizam a estabilidade da prótese, e é desenvolvido em 2 etapas principais.

Primeiro, é feita uma avaliação completa (utilizando as técnicas mais avançadas de TAC dentário e de imagens em 3D) para definir com precisão o local, a dimensão e as características dos implantes, e construir a prótese.

Na segunda fase do tratamento, é realizada uma cirurgia de curta-duração (entre 1 a 2 horas), com recurso a anestesia. Esta intervenção pode não implicar o corte da gengiva, garantindo um maior conforto para o Paciente, tanto durante o ato clínico, como na fase de recuperação.



O TRATAMENTO COM DENTES IMEDIATOS É SIMPLES E ÚTIL PARA MUITOS PACIENTES.

QUAIS SÃO AS VANTAGENS?

A aplicação de próteses com dentes fixos imediatos sobre implantes é altamente recomendada por quem já a experimentou. De facto, para além de ser uma alternativa menos desagradável e mais rápida, esta solução garante ainda o conforto de ter dentes fixos imediatos com os quais pode mastigar e sorrir.

Se não possui qualquer dente, esta pode ser uma ótima solução para restabelecer a saúde da sua boca, recuperar as suas capacidades mastigatória e fonética, e, claro, melhorar o lado estético dos seus dentes e a sua autoestima. Consulte o seu médico dentista o quanto antes, esclareça todas as suas dúvidas e opte pelo tratamento mais indicado para si.

COMO PODEM SER APLICADAS AS PRÓTESES?



Compare as vantagens e as desvantagens associadas à utilização de próteses removíveis e fixas, sobre dentes ou implantes.

Seja por causa de um acidente, por falta de informação ou por questões de saúde, a verdade é que a falta de dentes é uma realidade para muitos portugueses. Ainda assim, na hora de escolher um tratamento, nem sempre é clara a diferença entre as várias opções disponíveis. Entre outros tratamentos, sabemos que existem próteses removíveis, fixas sobre dentes e ainda próteses sobre implantes, mas quais serão as principais vantagens e desvantagens de cada método?

“

É uma escolha que depende da qualidade e da quantidade de osso que o Paciente apresenta.

”

PRÓTESES

A substituição de dentes com próteses dentárias é uma das formas de devolver a função mastigatória e o sorriso aos Pacientes. Embora existam diversos tipos de próteses, é possível agrupá-las em duas categorias principais: as removíveis e as fixas, sejam aplicadas sobre dentes ou implantes.

PRÓTESES REMOVÍVEIS

As próteses removíveis, como o próprio nome indica, podem ser retiradas da boca com facilidade e a qualquer altura. Para ficarem mais estáveis, podem apoiar-se nos restantes dentes naturais do Paciente ou, caso não os tenha, diretamente na sua gengiva. Trata-se de uma alternativa às próteses fixas, podendo ser inclusiva-

mente utilizada para a substituição da totalidade dos dentes do Paciente.

Vantagens:

- **Limpeza** – Como pode ser retirada da boca, torna-se mais simples de limpar.
- **Custo menor** – De entre as apresentadas, trata-se da solução normalmente mais económica.

Desvantagens:

- **Insegurança** – Por ser removível, pode soltar-se e causar alguns contratempos ao falar ou comer.
- **Capacidade de mastigação menor** – É importante perceber que a prótese removível não garante a mesma eficiência mastigatória que os dentes naturais.
- **Necessidade de ajustes frequentes** – As forças da mastigação que



EXISTEM DIVERSAS FORMAS DE GARANTIR UM SORRISO À SUA MEDIDA.

incidem sobre os nossos dentes são um estímulo para a regeneração do osso. Uma vez que com próteses removíveis o osso não é tão estimulado, pode ocorrer reabsorção óssea, fazendo com que as próteses removíveis deixem de estar adaptadas à sua boca e necessitem de ajustes.

PRÓTESES FIXAS SOBRE DENTES

Esta é uma solução habitualmente considerada quando o Paciente ainda possui alguns dentes que possam servir de apoio à estrutura. São exemplos de próteses fixas as coroas ou as pontes dentárias.

Vantagens:

- **Mais conforto** – Estando mais firmes, garantem um maior conforto do que as próteses removíveis, sendo também mais apelativas visualmente.
- **Capacidade mastigatória** – Devolvem a função de mastigação de forma mais eficaz do que as removíveis.

- **Segurança** – Por estarem fixas, comparativamente com as removíveis, garantem maior confiança a quem as utiliza.

Desvantagens:

- **Difícil higienização** – A higienização de uma prótese fixa sobre dentes requer um maior cuidado e atenção do que a prótese removível.
- **Desgaste dos dentes naturais** – Utilizando os dentes existentes, é necessário desgastá-los para que possa ser colocada a prótese fixa sobre dentes, reduzindo-lhes o tempo útil de vida.

PRÓTESES SOBRE IMPLANTES

Este tratamento permite colocar próteses através de implantes que substituem as raízes dos dentes. Esta solução pode ser utilizada para substituir de forma fixa um ou alguns dentes, uma arcada completa ou apenas para melhorar a estabilidade e a retenção de uma prótese removível.

COMO PODEM SER APLICADAS AS PRÓTESES?

No entanto, esta é uma escolha que depende da qualidade e da quantidade de osso que o Paciente apresenta e, fundamentalmente, das suas características.

Vantagens:

- **Estabilidade** – De todas, é a solução que garante maior firmeza às próteses.
- **Maior segurança** – Por ligar as próteses a implantes, é a solução que permite que os Pacientes encarem o seu dia-a-dia com a maior confiança possível.
- **Previne a reabsorção óssea** – Por substituir a raiz do dente, o organismo entende que o osso nessa zona ainda tem função de suporte. Por outro lado, se os implantes forem utilizados para fixar uma prótese, a reabsorção continua a ser significativamente menor do que numa prótese removível, por exemplo.

Desvantagens:

- **Cirurgia** – Apesar de ser minimamente invasiva, realizada com anestesia e, normalmente, não causar dor ao Paciente, trata-se da única opção que envolve uma intervenção cirúrgica.
- **Depende da disponibilidade óssea** – Como já foi referido, a quantidade e a qualidade do osso são fatores importantes.

QUAL É A MELHOR SOLUÇÃO?

Na verdade, não é possível dizer qual é a melhor opção à partida. A escolha do tratamento depende, entre outras coisas, da ficha clínica do Paciente, do diagnóstico do caso em específico e, claro, das suas expectativas.

Revistas as principais características de cada um destes tratamentos, o melhor é, sem dúvida, consultar o seu médico dentista. Desse modo, poderá ficar a conhecer todas as soluções à sua disposição e fazer uma escolha mais informada e consciente, optando pelo procedimento que lhe for mais conveniente.

Para todos os efeitos, não se esqueça que adotar bons hábitos de higiene oral e controlar regularmente o estado da sua boca é o primeiro passo para garantir o sucesso de qualquer uma das opções disponíveis. **Para tal, visite a sua clínica com a regularidade que o seu médico dentista aconselhar.**



COMO É COLOCADO O IMPLANTE?



O processo de colocação de um implante dentário é intervenção cirúrgica segura e frequente, apresentando uma taxa de sucesso bastante elevada.

Os implantes dentários são uma das soluções mais utilizadas para tratar a falta de dentes. De um modo simples, é comum dizer-se que o processo consiste na substituição da raiz do dente natural por um parafuso. No entanto, como será realmente feita essa cirurgia?



Os implantes são parafusos feitos com um material biocompatível que facilita a sua integração por parte do osso.



DE QUE É FEITO O IMPLANTE?

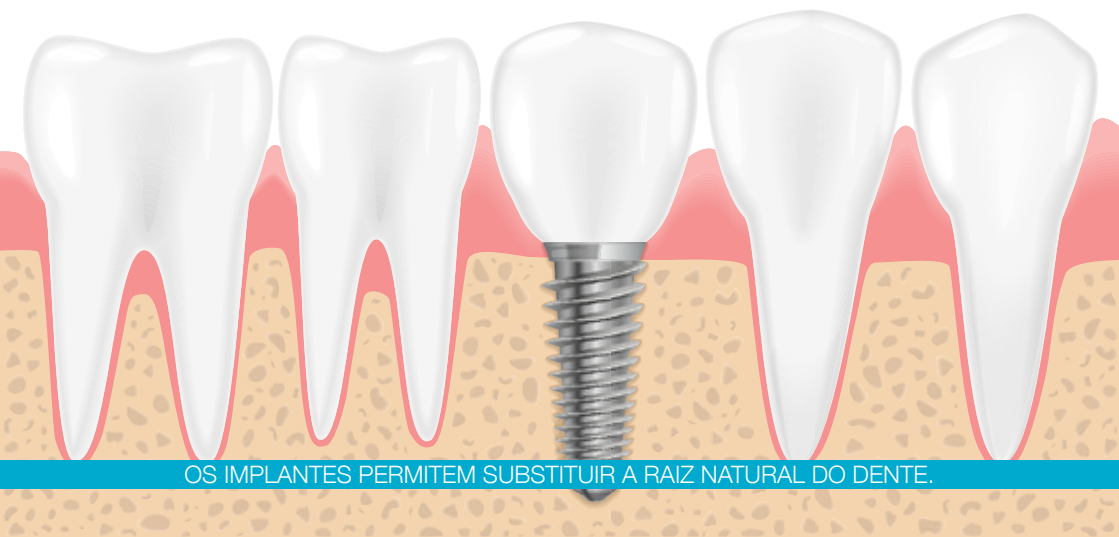
Os implantes são, essencialmente, parafusos feitos com um material biocompatível que facilita a sua integração por parte do osso: o titânio. A sua estrutura está dividida em duas componentes principais: uma rosca (que permite que seja aparafusado dentro do osso) e uma parte oca (onde são, posteriormente, encaixados os novos dentes). Embora existam diversas formas e tamanhos de implantes disponíveis no mercado, os mais comuns são cilíndricos ou cónicos, medindo entre 3,5 e 4mm de diâmetro, e entre 8 e 14mm de comprimento.

COMO É REALIZADA A CIRURGIA?

A colocação de um implante é feita através de uma pequena intervenção cirúrgica com anestesia local, sendo essa a primeira de três fases principais de tratamento:

1ª Fase – Colocação do Implante

- **Incisão na gengiva** – Para tornar o osso visível e facilitar os procedimentos seguintes, é efetuada uma pequena incisão. Caso exista um dente e já não seja possível salvá-lo, o médico extrai os dentes onde serão realizados os implantes. Dependendo da situação, esta extração poderá ser feita no mesmo dia que a colocação do implante ou não.
- **Perfuração do osso** – Com o auxílio de brocas calibradas e sempre sob o efeito de anestesia local, é definido um espaço de poucos milímetros no osso, para que possa receber um implante da dimensão escolhida.
- **Acomodação e proteção do implante** – O implante é colocado no espaço preparado e protegido com uma tampa.
- **Sutura da gengiva** – A região é novamente fechada, ficando protegida de resíduos alimentares.



OS IMPLANTES PERMITEM SUBSTITUIR A RAZA NATURAL DO DENTE.

Terminada esta parte, é necessário esperar que o osso integre o implante. O tempo de espera varia de caso para caso, mas, normalmente, a zona fica em repouso durante 3 meses e o Paciente pode utilizar uma prótese provisória nesse período.

2ª Fase – Fase protética

- **Colocação do cicatrizador** – Depois do repouso, o implante é novamente exposto e é removida a tampa de proteção e colocada uma pequena peça no implante, que auxiliará na cicatrização da gengiva.
- **Registos intra e/ou extraorais** – Com este passo, são recolhidas impressões e inicia-se a elaboração da coroa.

3ª Fase – Coroa Definitiva

Na terceira e última fase, recorre-se ao laboratório para produzir uma coroa definitiva (adaptada a cada Paciente) que será, posteriormente, colocada no implante.

E DEPOIS DA CIRURGIA?

O processo de colocação de implantes dentários é uma intervenção cada vez mais simples e frequente, realizada com materiais em constante evolução e fáceis de utilizar.

Recorrendo à medicação recomendada e à anestesia local, este é um tratamento que, normalmente, não causa dor ao Paciente. No entanto, o sucesso do implante também dependerá, em grande parte, dos cuidados do Paciente após a cirurgia. Nesse sentido, **para se assegurar de que se adapta bem aos novos dentes e de que não terá problemas no futuro, siga as instruções do seu médico, consulte-o com regularidade e não abdique de uma higiene oral diária e completa.**

É POSSÍVEL PERDER O IMPLANTE?



Os implantes dentários são uma das soluções mais utilizadas pelos Pacientes e suscitam várias dúvidas que devem ser esclarecidas.

Os implantes dentários são uma solução bastante procurada pelos Pacientes na hora de ocupar o espaço de um dente perdido. No entanto, associadas a esta procura, existem também muitas dúvidas que importa esclarecer. Uma delas está relacionada com um eventual insucesso do tratamento: será possível perder o implante?

É POSSÍVEL PERDER UM IMPLANTE?

Apesar da elevada taxa de sucesso dos implantes, é possível que, em alguns casos, o tratamento falhe à primeira. No entanto, teoricamente, esta perda do implante nunca se deve ao material utilizado. O implante dentário é formado por titânio, que é 100% biocompatível com o nosso organismo, não sofrendo corrosão quando entra em contacto com os tecidos humanos.

Um exemplo disso é a vasta utilização que tem sido dada ao titânio em ortopedia. Os implantes habitualmente colocados nas restantes partes do corpo depois de uma fratura são feitos deste material e têm apresentado elevados níveis de sucesso.

O QUE PODE LEVAR AO INSUCESSO DO IMPLANTE?

Um tratamento com implantes pode correr mal por duas razões principais: por inexistência de osteointegração (isto é, porque o osso e o implante não se uniram corretamente) ou porque, depois de estarem integrados, essa ligação se perdeu.

No primeiro caso, as principais causas são infeções, vascularizações defeituosas, alterações no processo de cicatrização e sobrecarga nos implantes.

Já no segundo cenário, havendo osteointegração, o insucesso do implante pode dever-se a infeções resultantes de uma má manutenção e higiene oral, ou a desajustes e quebras das próteses ou dos elementos de ligação entre próteses e implantes.



OS IMPLANTES DENTÁRIOS SÃO FEITOS DE TITÂNIO.

O QUE DEVE FAZER?

Se o tratamento com implantes lhe for o recomendado pelo seu médico dentista, lembre-se que, em teoria, o material utilizado é inerte e 100% biocompatível com o seu organismo. Se, por outro motivo, a osteointegração não ocorrer de forma adequada ou se perder, não se preocupe: é possível tentar novamente e colocar novos implantes no local onde um anterior falhou.

Para maximizar a probabilidade de se adaptar bem ao implante, certifique-se de que escolhe um bom profissional e siga cuidadosamente as suas instruções de higiene oral. Dessa forma, estará mais perto de evitar maus procedimentos e infecções desnecessárias, fazendo tudo o que está ao seu alcance para sorrir para a Vida sem problemas.

“

O implante dentário é formado por titânio e esse material é 100% biocompatível.

”

PORQUE É QUE SE UTILIZA TITÂNIO NOS IMPLANTES?



Veja aqui de que forma é que se descobriu a utilidade do titânio para o ramo da implantologia dentária.

Atualmente, os implantes dentários utilizam parafusos feitos de titânio, um material 100% compatível com o organismo e que tem ajudado inúmeros Pacientes.

Curiosamente, apesar de ter revolucionado a Medicina Dentária, a aplicabilidade deste material foi descoberta por acaso, nos anos 50. Ora veja:

ANOS 50: DE CAMBRIDGE À ADAPTAÇÃO DE BRÂNEWARK

Tudo começou no início dos anos 50, quando um estudo realizado na Universidade de Cambridge recorreu a câmaras de titânio, colocando-as nas orelhas de coelhos. Na altura, o intuito era estudar o fluxo de sangue in vivo e o método não foi rejeitado pelos organismos.

Em 1952, também interessado pelo estudo do fluxo sanguíneo (e, sobretudo, pela microcirculação no tecido ósseo), o médico ortopedista Per-Ingvar Brånemark adaptou o procedimento utilizado em Cambridge e aplicou-o em pernas de coelhos.

1952: A DESCOBERTA POR ACASO

O estudo de Brånemark foi bem-sucedido, mas acabou por se revelar surpreendente pela descoberta que se havia de seguir: a biocompatibilidade do titânio. No final da experiência (que demorou alguns meses), quando foi remover o dispositivo de titânio dos ossos dos coelhos, Per-Ingvar teve dificuldade em separá-los: o osso dos animais tinha-se unido ao metal de forma extremamente eficaz.

Perante esta dificuldade, o médico focou o seu estudo nas características do titânio e alargou a sua pesquisa a mais animais e até a seres humanos. No final, Brånemark concluiu que este material tinha as propriedades indicadas para ser aplicado em várias cirurgias, incluindo nas de implantes dentários, e atribuiu ao fenómeno de união entre osso e implante o nome de “osteointegração”.



A BIOCOMPATIBILIDADE DO TITÂNIO FOI DESCOBERTA NOS ANOS 50.

1965: O PRIMEIRO IMPLANTE DENTÁRIO COM TITÂNIO

Sensivelmente uma década depois, movido pela quantidade de pessoas com problemas orais que poderiam beneficiar das suas descobertas, Per-Ingvar Brånemark realizou o primeiro implante dentário alguma vez feito utilizando titânio.

Na altura, o seu primeiro voluntário foi Gösta Larsson, que melhorou substancialmente a sua qualidade de vida. Atualmente, o método já foi aplicado em milhões de pessoas e é uma das ferramentas que mais nos ajuda a devolver um sorriso perfeito aos nossos Pacientes.

“

Quando foi remover o dispositivo de titânio dos ossos dos coelhos, Per-Ingvar não foi capaz de separá-los.

”

É VERDADE QUE OS DENTES PODEM CRESCER NOVAMENTE?



As células estaminais podem substituir os tratamentos com próteses e implantes, marcando uma nova era na Medicina Dentária.

Atualmente, a maioria dos Pacientes que precisa de substituir dentes perdidos fá-lo com recurso a próteses ou a implantes dentários. No entanto, com a evolução da ciência, a Medicina Dentária pode estar perto de revolucionar esta área clínica. O segredo são as células estaminais, também chamadas de células-tronco. Ora veja:

O QUE SÃO CÉLULAS ESTAMINAIS?

As células estaminais são células que têm a capacidade de se diferenciarem e se tornarem em vários tipos de células presentes no nosso organismo. Para além disso, apresentam a capacidade de se autorrenovarem e de se multiplicarem quase infinitamente. Deste modo, têm sido alvo de vários estudos para a melhoria de tratamentos e para a cura de várias doenças.

Enquanto anteriormente estas células apenas podiam ser obtidas através do cordão umbilical ou de células embrionárias, hoje em dia também já podem ser retiradas de certas partes dos dentes. Recentemente, foram associadas a uma descoberta que pode revolucionar a Medicina Dentária.

“

A possibilidade de fazer os dentes definitivos crescerem de novo pode rapidamente tornar as próteses e os implantes em soluções antiquadas.

”

QUAL FOI A DESCOBERTA?

Embora o tema já esteja presente na ciência há algumas décadas e ainda haja um longo caminho pela frente, um grupo de investigadores do Wyss Institute, em Harvard, pode ter dado um passo importantíssimo para a investigação científica. A equipa, liderada por David Mooney, foi capaz de gerar uma componente do dente (a dentina), utilizando as propriedades das células-tronco e lasers.

COMO É QUE O FIZERAM?

Numa experiência realizada com ratos, os investigadores expuseram a dentina e iluminaram-na com lasers de baixa potência. Ao incidir, essa luz do laser gerou algumas moléculas que continham oxigénio, mas



AS CÉLULAS ESTAMINAIS PODEM ESTAR PERTO DE REVOLUCIONAR A MEDICINA DENTÁRIA.

que apenas viviam por frações de segundo. No entanto, antes de morrerem, estas moléculas foram capazes de originar uma reação em cadeia dentro das células estaminais e foi esse processo que fez com que as células-tronco se convertessem em dentina.

De seguida, este procedimento já foi também aplicado em células de outros mamíferos e até em células humanas em laboratório, permitindo perceber melhor o funcionamento do laser e o potencial que este tratamento pode ter quando aplicado a seres humanos.

QUAIS SÃO OS BENEFÍCIOS?

Uma vez provada a sua aplicabilidade, este método pode trazer mudanças significativas para a Medicina Dentária. De facto, a possibilidade de fazer os dentes definitivos crescerem de novo, quase como se de uma terceira denteição se tratasse e com recurso ao potencial do nosso corpo, constitui uma nova forma de encarar a substituição dos dentes e pode rapidamente tornar as próteses e os implantes em soluções antiquadas.

Dentes gerados a partir das nossas células estaminais podem garantir um encaixe mais preciso dos dentes e diminuir os riscos associados aos outros métodos. Além disso, a nível estético, a dimensão, a

cor e a forma dos novos dentes também podem ser perfeitamente compatíveis com as dos dentes originais.

Num plano mais alargado, esta descoberta também pode ter aplicações noutras áreas de investigação e noutro tipo de regenerações, como em músculos, ossos ou até outras células do corpo, aumentando a qualidade de vida dos Pacientes.

O QUE NOS RESERVA O FUTURO?

Embora este estudo tenha conseguido gerar uma componente dos dentes (a dentina), ainda são necessárias muitas análises até que seja realmente possível fazer crescer novamente um dente humano por completo. No entanto, a verdade é que, com o avanço da tecnologia, este cenário parece estar cada vez mais perto de se tornar uma realidade e podemos estar quase a assistir a uma evolução significativa na Medicina Regenerativa e, por consequência, na Medicina Dentária.

Enquanto não dispomos de certezas relativamente à aplicabilidade e ao sucesso desta técnica, se tem falta de dentes, não se esqueça de substituí-los adequada e rapidamente. Para isso, **consulte o seu médico dentista, analise as opções disponíveis, tire as suas dúvidas e faça a melhor escolha para si.**

TOMO ANTICOAGULANTES: DEVO TER ALGUM CUIDADO ESPECIAL?



Descubra o efeito destes medicamentos nos procedimentos clínicos e os cuidados que deve ter antes dos tratamentos.

Numa fase em que uma dentição completa e saudável é cada vez mais valorizada pelas pessoas, as doenças cardiovasculares são também uma realidade bastante presente no seu dia-a-dia. Nesse sentido, muitos dos Pacientes que recorrem a tratamentos dentários estão sob medicação de anticoagulantes. Se este é o seu caso, assegure-se de que essa informação é transmitida ao seu dentista. Saiba porquê:

“

Dificultam o estancamento de hemorragias, aumentando o risco de sangramento e de outras complicações.

”

O QUE SÃO ANTICOAGULANTES?

Os anticoagulantes são medicamentos utilizados na prevenção e no tratamento de trombozes. Para isso, como o próprio nome indica, combatem os mecanismos que levam à coagulação do sangue.

COMO É QUE INFLUENCIAM OS TRATAMENTOS?

Apesar de serem importantíssimos para a saúde dos Pacientes, os anticoagulantes têm uma consequência que pode condicionar alguns procedimentos clínicos.

De um modo simples, o que acontece é que, por tornarem o sangue “mais fino”, os anticoagulantes dificultam o estancamento de hemorragias, aumentando o

risco de sangramento e de outras complicações. Nesse sentido, as cirurgias orais não são exceção e os médicos dentistas devem prestar atenção a este processo

O QUE SE DEVE FAZER?

Em primeiro lugar, no caso de tomar anticoagulantes, é essencial garantir que essa informação será passada ao seu médico dentista.

Tendo conhecimento dessa situação, o seu dentista poderá falar com o médico que lhe receitou o medicamento e avaliar detalhadamente o seu caso, antes de tomar uma decisão. Neste processo, será medido o seu nível de coagulação com-



É ESSENCIAL QUE O SEU MÉDICO SAIBA A MEDICAÇÃO QUE ESTÁ A TOMAR.

parativamente com o valor padrão. Para além disso, serão considerados outros fatores, como, por exemplo, as características do anticoagulante em causa, o historial clínico, as características e os comportamentos do Paciente, a eventual utilização de outros medicamentos em simultâneo e a duração e a complexidade do tratamento que vai realizar.

Assim, será avaliado o risco de efetuar uma cirurgia continuando a tomar o anticoagulante, comparando-o com o perigo de suspender a medicação durante o tratamento.

Dependendo do caso, poderá não ser necessário interromper a medicação, controlando-se as hemorragias de outra forma. Com efeito, desde que o nível de coagulação esteja dentro dos valores recomendados, parar de tomar o anticoagulante poderá ser mais arriscado.

Seja como for, e por mais simples que o tratamento possa parecer, é extremamente importante que sejam solicitados exames detalhados a cada Paciente. Para isso, a sua colaboração é fundamental: avise sempre o seu médico da medicação que está a tomar e participe ativamente na preparação dos seus tratamentos.

COMO É FEITA A CIRURGIA DO ENXERTO ÓSSEO?



Para Pacientes que apresentem uma reduzida quantidade de osso, a colocação de implantes dentários apenas é possível com recurso ao enxerto ósseo.

Os implantes dentários são uma das opções mais confortáveis para os Pacientes que procuram solucionar a falta de dentes. No entanto, nem sempre é possível seguir este tratamento sem realizar outros procedimentos clínicos previamente. Um exemplo disso é o enxerto ósseo, que muitas pessoas necessitam de fazer para garantir o sucesso dos implantes. Já ouviu falar?

O QUE É O ENXERTO ÓSSEO?

De um modo simples, os implantes dentários são aplicados através da colocação de um pino de metal em contacto com o osso, para substituir a raiz do dente. Ora, para que este pino se integre com sucesso no osso (osteointegração) e o tratamento se desenrole sem problemas, é necessário que haja uma quantidade mínima de osso na zona onde o dente vai ser substituído. Assim, se o Paciente apresentar pouco osso nessa região, poderá ser necessário realizar um enxerto ósseo.

O enxerto ósseo serve para aumentar a altura e/ou a espessura do osso, quando o médico dentista considerar que este é demasiado fino ou fraco para permitir e suportar a instalação dos implantes.

COMO É REALIZADO?

A necessidade de realizar um enxerto ósseo é sempre o resultado de uma avaliação completa do Paciente por parte do médico dentista, com recurso a exames como radiografias ou tomografias.

Em teoria, o osso utilizado no enxerto pode ser obtido do próprio Paciente, de origem animal ou até laboratorial. Quando é utilizado o osso do próprio Paciente, este é retirado (em forma de bloco ou já triturado) de uma zona onde não será necessário e colocado no local onde existe carência óssea. Assim, a probabilidade de rejeição é praticamente nula. Se não for possível realizar o enxerto desta forma, é também bastante comum utilizarem-se biomateriais de origem laboratorial, disponíveis no mercado.

Dependendo da complexidade do enxerto, este poderá ser realizado em consultório ou num hospital, mas sempre com a anestesia adequada (local ou geral, conforme o caso) e com recurso à sedação consciente, caso que se revele necessário.



A PREPARAÇÃO DA CIRURGIA RESULTA DE UMA ANÁLISE COMPLETA DA ESTRUTURA ÓSSEA.

“

*Se o Paciente
apresentar pouco osso
nessa região, poderá ser
necessário realizar um
enxerto ósseo.*

”

| E DEPOIS DO TRATAMENTO?

Após a realização de um enxerto ósseo, é necessário aguardar algum tempo para que o osso fique efetivamente mais forte e estável. No total, este processo pode levar entre 3 a 12 meses, mas o período certo de espera dependerá, naturalmente, de cada Paciente.

Se tem falta de dentes, aconselhe-se junto do seu médico dentista. Ao fazê-lo, poderá avaliar o seu quadro clínico, compreender qual a melhor solução para si e tomar uma decisão informada e consciente de todos os passos e da duração do seu tratamento.

COMO É EXTRAÍDO UM DENTE?



Entenda melhor o procedimento da chamada “extração simples” dos dentes.

Atualmente, a extração simples de um dente é um processo clínico bastante comum e realizado com toda a segurança. Sendo um tratamento invasivo, a verdade é que é também essencial para o bem-estar de muitos Pacientes e ajuda a tratar problemas e a restabelecer a harmonia da sua boca. No entanto, ainda que este procedimento seja bastante familiar, saberemos realmente como é realizada essa extração?

QUANDO É NECESSÁRIO EXTRAIR UM DENTE?

Existem várias situações que podem levar à necessidade de extrair um dente. Seja realizada devido a uma cárie profunda, por causa de uma infecção que afete seriamente o osso e os dentes vizinhos, com o intuito de abrir espaço para realizar tratamentos ortodônticos ou por outro motivo, a extração pode mesmo ser fundamental para a saúde do Paciente, evitando doenças agravadas no futuro.

“

Para que o período pós-operatório decorra com normalidade, deve seguir à risca as recomendações do seu médico.

”

COMO É FEITA UMA EXTRAÇÃO SIMPLES?

De um modo geral, este procedimento pode ser entendido em 5 passos principais:

1. **Avaliação médica** – Uma extração dentária é sempre precedida de uma avaliação completa da sua ficha clínica e da sua boca. Normalmente, são efetuadas algumas radiografias, para compreender melhor a forma, o posicionamento e a dimensão dos seus dentes.
2. **Anestesia local** – Se a necessidade de extração for confirmada, o médico dentista dá início ao processo, garantindo as condições necessárias para que não haja nenhuma infecção e aplicando a anestesia local.
3. **Mobilidade dentária** – O próximo passo é aumentar a mobilidade do dente. Para isso, o



A EXTRAÇÃO SIMPLES É UM PROCESSO BASTANTE COMUM E SEGURO.

médico procura descolá-lo da gengiva e do osso, com um instrumento semelhante a uma alavanca.

4. **Extração do dente** – Uma vez adquirida a mobilidade do dente, pode ser feita a extração propriamente dita. Nesta fase, se a alavanca não for suficiente, o médico poderá utilizar um utensílio diferente, chamado “fórceps”.

5. **Prevenção de hemorragias e colocação de pontos** – Depois de extraído o dente, serão tomados os cuidados necessários para que o sangue possa coagular (terminando o sangramento) e, se for necessário, o médico poderá suturar a zona com alguns pontos.

| E DEPOIS DA CIRURGIA?

O processo de cicatrização costuma ser mais simples em dentes com apenas uma raiz do que na dentição que apresenta 2 ou 3 raízes. No entanto, existem muitos outros aspetos que podem influenciar o sucesso do tratamento.

Para que o período pós-operatório decorra com normalidade, deve seguir à risca as recomendações do seu médico. Entre outros, a alimentação, a higienização da boca, a medicação, o esforço físico e hábitos de risco como o tabagismo são fatores que podem ter de sofrer alterações nos dias seguintes à remoção do dente.

Se tiver os cuidados necessários, este é um processo completamente controlado e realizado sem qualquer tipo de problemas. Por isso, informe-se junto do seu dentista sobre os comportamentos que deve ter no seu caso em específico e garanta que faz tudo o que está ao seu alcance para recuperar rapidamente a normalidade do seu dia-a-dia.

COMO É FEITA A EXTRAÇÃO DOS SISOS?



Os dentes do siso podem ser removidos de duas formas diferentes, dependendo do seu desenvolvimento.

O tratamento dos dentes do siso é um dos temas que mais dúvidas suscita, junto dos Pacientes. Apesar de nem sempre serem retirados, uma das principais dúvidas está precisamente relacionada com o processo de extração. Sendo que, por vezes, estes molares não nascem completamente, será que a sua remoção pode ser feita usando o método mais comum (extração simples)?

“

A extração dos dentes do siso pode acontecer de duas formas diferentes, dependendo do seu estado de crescimento.

”

O QUE SÃO DENTES DO SISO?

Os dentes do siso são os que surgem mais tarde na arcada dentária, na transição da adolescência para a fase adulta. Também conhecidos como “terceiros molares” (por serem os que se posicionam mais atrás, na boca), podem surgir nos dois maxilares (superior e inferior), num total de 4 dentes.

Embora sejam bastante comuns, na realidade, estes dentes parecem estar a deixar de nascer completamente nas gerações mais novas, o que tem sido encarado como uma tendência na evolução da espécie humana.

COMO É FEITA A EXTRAÇÃO?

Caso a decisão médica passe pela extração dos dentes do siso, esse processo pode acontecer de duas formas diferentes, dependendo do seu estado de crescimento.

Se estiverem completamente à vista, os dentes serão retirados com recurso à extração simples, utilizada na maioria dos dentes. Nesse processo, primeiro, os sisos são descolados do osso e da gengiva, para aumentar a sua mobilidade e, depois, removidos com maior facilidade e com a ajuda dos instrumentos médicos adequados.

No entanto, se os dentes do siso estiverem inclusos, isto é, se os dentes não tiverem chegado a nascer completamente e permanecerem parcialmente cobertos com mucosa, o processo torna-se um pouco diferente.



NEM TODOS OS DENTES DO SISO ESTÃO TOTALMENTE À SUPERFÍCIE.

COMO É FEITA A EXTRAÇÃO DE DENTES INCLUSOS?

1. **Anestesia local** – Inicialmente, é aplicada anestesia local na zona do dente.
2. **Incisão na gengiva** – De seguida, é feito um pequeno corte da gengiva, para que o cirurgião consiga chegar ao dente.
3. **Remoção de osso e/ou odontosecção** – Para que fique claramente visível, pode ser necessário proceder à remoção do osso e/ou cortar o dente para facilitar o processo de extração.
4. **Extração do dente** – Nesta fase, o dente já está pronto para ser extraído. Assim, o cirurgião usa os instrumentos necessários para descolá-lo e removê-lo, de forma semelhante ao que ocorreria numa extração simples.

5. **Colocação de pontos** – Terminada a extração, a zona é novamente fechada, sendo colocados pontos na gengiva.

EXISTEM OUTROS DENTES INCLUSOS?

Embora os dentes do siso sejam os dentes inclusos mais falados, existem outros dentes que podem não chegar a nascer completamente, como os caninos superiores e os incisivos laterais superiores, por exemplo. Assim sendo, estes dentes também poderão necessitar desta cirurgia ou de outro tipo de tratamentos no futuro.

Se possui dentes do siso, sejam inclusos ou não, marque uma consulta o quanto antes e avalie com o seu médico a necessidade de extraí-los, bem como os cuidados que deve ter.

OS DENTES DO SISO DEVEM SER SEMPRE EXTRAÍDOS?



Entenda melhor a necessidade de remoção dos terceiros molares e a influência da idade nesse procedimento.

Normalmente, os dentes do siso surgem perto da idade adulta, entre os 16 e os 20 anos de idade. Para alguns Pacientes uma fonte de dor e para outros passando quase despercebidos, estejam inclusos ou completamente à superfície, é comum questionarmo-nos sobre a necessidade de retirá-los da nossa arcada. Será que temos mesmo de extraí-los? E qual será a melhor altura para fazê-lo?

OS DENTES DO SISO TÊM DE SER RETIRADOS?

Os dentes do siso não têm de ser retirados em todas as pessoas, como se todos os casos fossem iguais.

Existem algumas situações em que a sua remoção é efetivamente aconselhável, como quando os sisos têm cáries ou afetam negativamente os dentes vizinhos, quando é necessário criar espaço para tratamentos com aparelhos dentários ou sempre que existam outras complicações mais sérias, com inflamações ou quistos. Porém, é igualmente possível que o dente do siso permaneça na nossa boca, de forma completamente normal.

Apesar de nascer numa fase em que os restantes já estão posicionados, desde que cresça sem problemas, este dente pode ser mais um a ajudar na mastigação, sem precisar de ser extraído.

QUAL É A MELHOR IDADE PARA FAZÊ-LO?

Embora se diga frequentemente que os sisos devem ser removidos em idades jovens, é importante percebermos que não existe uma idade limite para extrair um dente do siso. Existem, inclusivamente, vários casos de Pacientes já idosos que removeram estes molares, sem problemas.

Como em todos os tratamentos, também este dependerá de caso para caso. O que acontece é que, quando os sisos não chegam a nascer normalmente, a partir do momento em que a sua extração está recomendada pelo dentista, esse tratamento deve ser feito o mais rapidamente possível. A indicação é esta porque, com o avançar da idade, os dentes que não chegaram a erupcionar perdem os tecidos que os encobriam no interior da mucosa e, por isso, ficam mais ligados ao osso, o que pode tornar o processo de extração um pouco mais desconfortável.



NÃO EXISTEM INDICAÇÕES RÍGIDAS PARA A EXTRAÇÃO DOS DENTES DO SISO.

“ Os dentes do siso não têm de ser retirados em todas as pessoas, como se obedecessem a uma regra. ”

| O QUE SE DEVE FAZER?

Apenas o seu médico dentista poderá avaliar o estado da sua boca, esclarecer todas as suas dúvidas e explicar se deve ou não remover os dentes do siso e com que idade deve fazê-lo. Assim, se tem estes molares, mesmo que não causem qualquer tipo de dor, deve sempre consultar o seu médico dentista. Dessa forma, poderá acompanhar a sua evolução com um profissional, evitando atempadamente eventuais doenças ou outras complicações que possam surgir com o passar do tempo.

De um modo geral, o conselho é o mesmo de sempre: desloque-se à sua clínica pelo menos de 6 em 6 meses e sempre que sentir algum desconforto, prevenindo problemas para manter uma saúde oral perfeita.

COMO SEI SE TENHO UM QUISTO DENTÁRIO?



Conheça um pouco melhor este problema, os seus sintomas e a forma como é tratado.

Por mais cuidado que tenhamos com a nossa saúde oral em casa, se não visitarmos regularmente o nosso dentista, existem alguns problemas que podem passar despercebidos. Um exemplo disso são os quistos dentários, que costumam crescer lentamente e sem causar dor ao Paciente. Perceba melhor:

O QUE SÃO QUISTOS DENTÁRIOS?

Os quistos dentários são uma espécie de saco que se forma junto dos dentes, acumulando bactérias e células mortas sob a forma de um material líquido ou parcialmente sólido. Com paredes bastante resistentes e a possibilidade de crescer ao longo do tempo, se não for tratado, este problema pode levar à perda de dentes ou progredir para situações ainda mais graves na sua boca.

QUAIS SÃO AS CAUSAS?

Os quistos dentários podem formar-se em diferentes zonas, incluindo na ponta das raízes de dentes necrosados (vulgarmente conhecidos como dentes “mortos”) e à volta das coroas ou das raízes de dentes inclusos. Ainda que as suas causas não sejam facilmente identificáveis, podemos destacar 4 razões:

- **Infeções** – Uma possível explicação para a formação de quistos é que seja uma consequência de infeções, mesmo que estas ocorram noutras zonas do corpo. Assim, complicações na boca, na garganta ou até no nariz, por exemplo, podem acabar por originar quistos. Para além disso, cenários de imunidade baixa ou de elevado desgaste físico do Paciente, bem como situações de stress também podem potenciar este problema, constituindo fatores de risco.
- **Crescimento incorreto do dente** – Alguns quistos também podem aparecer como consequência de um desenvolvimento defeituoso dos dentes (dentes que não chegam a nascer completamente, por exemplo).
- **Maus procedimentos dentários** – Os quistos também podem surgir como resultado de processos mal realizados em clínica. Deste modo, tratamentos endodônticos (desvitalizações) mal sucedidos, por exemplo, podem levar ao aparecimento de quistos.
- **Genética** – Devido a problemas como a síndrome de Gorlin-Goltz ou outras questões genéticas.

“Na grande maioria das vezes, este problema é silencioso, desenvolvendo-se lentamente e sem dor.”



A REMOÇÃO DE QUISTOS É UMA DAS FUNÇÕES DA CIRURGIA ORAL.

QUAL É O TRATAMENTO?

Em primeiro lugar, sempre que a polpa de um dente perder vitalidade, é essencial que seja removida e substituída por materiais de enchimento. Se tiver esse cuidado, estará a prevenir o aparecimento de quistos nessa zona.

Caso já não seja possível evitar o seu aparecimento, o tratamento dependerá do tipo de quisto, da zona onde está alojado e da sua dimensão. Com efeito, se for de dimensões reduzidas, um tratamento da raiz do dente pode ser o suficiente para que a questão se resolva. Caso contrário, poderá haver necessidade de efetuar uma pequena cirurgia oral, para eliminar o quisto e cortar a ponta da raiz, colocando um selante nessa zona.

QUAIS SÃO OS SINTOMAS?

Nos estados mais agravados dos quistos, o Paciente pode sentir dor, inchaço da gengiva, dores de cabeça, febre e outras complicações. Contudo, na grande maioria das vezes, este problema é silencioso, desenvolvendo-se lentamente e sem dor.

Deste modo, para identificar quistos em tempo útil e resolvê-los ainda numa fase prematura do seu desenvolvimento, a única solução é consultar o seu médico dentista regularmente.

Faça o melhor pela sua saúde oral, não corra riscos desnecessários e sorria para a Vida.

3 Reabilitação Oral e Estética

Atualmente, os Pacientes não procuram apenas uma Saúde Oral perfeita e dentes funcionais. A importância da componente estética está cada vez mais presente nos tratamentos dentários e é nesse sentido que a Medicina Dentária tem evoluído. Por isso, a Reabilitação Oral e a Estética são duas áreas que caminham, lado a lado, para oferecerem soluções que produzam os resultados desejados a todos os níveis e em todas as fases do tratamento.





É NECESSÁRIO DORMIR SEM A PRÓTESE?



As próteses removíveis são uma das soluções mais utilizadas pelos portugueses que desejam corrigir a falta de dentes, mas implicam cuidados especiais durante a noite.

Seja por uma questão estética ou por considerarem que é a melhor opção, muitas pessoas preferem dormir com a prótese removível colocada. Se utiliza uma prótese dentária deste género, é provável que já se tenha questionado se deve fazer o mesmo ou se é preferível retirá-la. Afinal de contas, qual será a melhor opção?

“

Ao removê-la, estará a permitir que a sua boca descanse da pressão ocorrida durante o dia.

”

O QUE DIZEM OS MÉDICOS?

Na realidade, pode dormir com as suas próteses, mas é preferível que não o faça. Descansar sem as próteses é recomendado pelos médicos, sobretudo, por três motivos principais:

- 1. Permite libertar a pressão** - A primeira razão para não dormir com as próteses removíveis está relacionada com a pressão que estas exercem sobre as gengivas e a estrutura óssea. Ao removê-la, estará a permitir que a sua boca descanse da pressão ocorrida durante o dia, evitando compressões escusadas durante o sono. No caso de sofrer de bruxismo (o chamado «ranger dos dentes»), por exemplo, os benefícios são ainda mais evidentes.
- 2. Recupera os vasos sanguíneos** - Para além de aliviar a pressão dos ossos e das gengivas, retirar a prótese enquanto dorme possibilita também que os vasos sanguíneos se recomponham.
- 3. Menos produção de saliva** - No período da noite, como o nosso corpo está em repouso, é produzida menos saliva. Deste modo, o ambiente na boca torna-se propício a que as bactérias se agarrem mais facilmente aos dentes. Assim, se dormirmos com a prótese, existe mais superfície para alojar as bactérias, podendo levar ao aparecimento de cáries.



OS CUIDADOS A TER COM AS PRÓTESES REMOVÍVEIS AINDA DIVIDEM MUITOS PACIENTES.

Caso não possua qualquer dente natural, esta reduzida produção de saliva continua a ser problemática, uma vez que, apesar de não desenvolver cáries, poderá desencadear infeções fúngicas, como a candidíase oral ou outros problemas nas gengivas.

| QUE CUIDADOS DEVE TER?

Para além de não dormir com a prótese, não se esqueça que é extremamente importante reservar algum tempo por dia para a retirar da boca e efetuar uma limpeza adequada e completa dos seus dentes. **Se visitar regularmente o seu dentista e seguir atentamente as suas recomendações, esse processo torna-se mais fácil e estará mais perto de garantir um sorriso para a Vida.**

LIMPAR A PRÓTESE COM LIXÍVIA FAZ MAL?



As próteses removíveis requerem cuidados de higiene especiais, tanto no procedimento, como nos produtos de limpeza utilizados.

As próteses removíveis requerem cuidados de higiene especiais e que devem ser aconselhados pelo seu médico dentista, de acordo com o seu caso específico. No entanto, muitos Pacientes continuam a ter dúvidas sobre métodos caseiros e as suas consequências para a sua saúde oral. Será a lixívia uma opção válida para o processo de limpeza?

“

O uso de lixívia para limpar a prótese não está, de todo, recomendado pelos profissionais.

”

LIMPAR AS PRÓTESES COM LIXÍVIA: SIM OU NÃO?

O uso de lixívia para limpar a prótese não está, de todo, recomendado pelos profissionais. Na verdade, existem muitos produtos específicos para próteses, disponíveis no mercado e capazes de garantir uma higiene completa de forma muito mais eficaz. Exemplo disso são as escovas e as pastas dentárias para próteses, as pastilhas efervescentes, as espumas e, na falta de melhor, até o detergente para a loiça ou o sabão neutro.

É RAZOÁVEL USAR LIXÍVIA NALGUMA SITUAÇÃO?

Idealmente, os produtos de limpeza não devem possuir químicos abrasivos na sua constituição, sejam eles acetonas, diluentes, álcoois ou lixívia. No entanto, caso não possua uma alternativa melhor, utilizar lixívia pode ser melhor do que não higienizar a prótese. Ainda assim, é importante reforçar que a lixívia deve ser encarada como última escolha, estando muito longe de ser a melhor opção disponível no mercado.



O MODO DE LIMPEZA DA SUA PRÓTESE REMOVÍVEL DEVE SER INDICADO PELO SEU MÉDICO DENTISTA.

EXISTE ALGUM CUIDADO ESPECIAL A TER COM A LIXÍVIA?

Sim. Se, excepcionalmente, não tiver nenhum dos produtos recomendados e optar por utilizar lixívia, é importante que a dilua. Para tal, assegure-se de que a aplica com uma concentração máxima de 10%, isto é, misturando no máximo 1 porção de lixívia para cada 10 porções de água. Para além disso, evite fazê-lo durante mais de 10/15 minutos e, se a sua prótese tiver elementos metálicos, tenha em atenção que o uso de lixívia poderá corroer essas zonas.

Caso utilize uma prótese removível, siga o processo de higienização recomendado e consulte regularmente o seu dentista. Independentemente dos métodos caseiros utilizados, essa é a melhor forma de evitar problemas futuros e garantir um sorriso para a Vida.

OS DENTES PODEM AFETAR O MEU RENDIMENTO DESPORTIVO?



Conheça as principais consequências que uma higiene oral inadequada pode ter no desempenho dos atletas.

Se acompanha o mundo do Desporto, já se deparou, certamente, com situações em que os resultados desportivos ficaram aquém do desejado. E se lhe dissermos que uma das causas desse insucesso pode estar relacionada com a saúde oral dos atletas? De facto, vários estudos provam que o estado da nossa boca influencia a nossa performance de diversas formas, podendo, inclusive, gerar lesões musculares. Vejamos as principais causas destes problemas e os seus efeitos:

QUE CASOS PODEM GERAR PROBLEMAS?

Embora baste uma simples infeção para que as articulações e os tendões sejam afetados, existem várias questões relacionadas com a saúde oral que podem afetar o desempenho desportivo. Vejamos alguns exemplos:

- **Dor e desconforto** – Como consequências naturais dos problemas dentários, estas sensações afetam o desempenho e a concentração dos atletas.
- **Infeções dentárias** – Podendo afetar as articulações, os tendões e até mesmo o sono, estima-se que possam influenciar negativamente o rendimento desportivo até cerca de 22%. Para além da dor que provocam, atingem

“

Uma má higiene oral pode ter efeitos bastante negativos no desempenho e nos restantes órgãos dos atletas.

”

outros órgãos e diminuam a concentração do atleta.

- **Periodontite** – Facilita a propagação de bactérias para outras zonas do corpo, podendo chegar às articulações e até ao coração. Para além disso, pode também dificultar o processo de recuperação de lesões.
- **Cáries** – Se não forem tratadas imediatamente, podem gerar infeções, lesões e, ainda, complicar a sua recuperação.
- **Má oclusão** – Uma má oclusão provoca desequilíbrios na articulação e assimetrias musculares, que condicionam o comportamento dos restantes músculos. Além disso, se os dentes não encaixarem bem uns nos outros, podem dificultar a mastigação e resultar num menor aproveitamento nutricional. Desse modo, o atleta receberá menos energia, resultando num desempenho inferior, dores de cabeça e outras complicações.



O ESTADO DA SUA BOCA PODE AFETAR DECISIVAMENTE OS SEUS RESULTADOS.

- **Respiração pela boca** – Não sendo a mais adequada, não garante o nível de oxigênio necessário e, por isso, pode contribuir para o desenvolvimento de lesões e de problemas de visão, postura e fadiga.
- **Maus hábitos** – Comportamentos prejudiciais à saúde como, por exemplo, roer as unhas ou objetos do dia-a-dia, podem desgastar os dentes do desportista, causando dores ou fraturas dentárias.
- **Bruxismo** – O ato de ranger os dentes é um comportamento inconsciente que provoca o desgaste dos dentes, causando sobrecarga muscular e dores de cabeça.
- **Dentes do siso** – Surgem, habitualmente, na idade em que os atletas apresentam maior rendimento desportivo. Por isso, se não forem tratados de forma cuidada, estes dentes tendem a piorar substancialmente o seu desempenho.
- **Mau hálito** – Por afetar a autoestima e o bem-estar de todos os indivíduos, é natural que o faça também na área do desporto.
- **Estética** – Caso o aspeto visual dos seus dentes não seja o que pretende, poderá ter receio de mostrar o seu sorriso, transparecendo essa falta de confiança também na prática desportiva.

O QUE DEVE FAZER?

Os estudos que aliam a medicina dentária ao desporto não deixam margem para dúvidas: uma má higiene oral pode ter efeitos bastante negativos no desempenho e nos restantes órgãos dos atletas. Para complementar esta informação, existem inúmeros casos de provas que não correram como esperado devido à saúde oral dos desportistas, o que denuncia a inexistência de uma preparação adequada e completa para as competições que disputam.

Se pratica desporto, seja em que modalidade for, os seus resultados desportivos não têm de ser afetados pelo estado da sua boca. **Efetue uma higiene oral completa, consulte o seu dentista com regularidade e garanta que faz os possíveis para sorrir ao longo da época.**

É POSSÍVEL CRIAR PRÓTESES COM O COMPUTADOR?



Saiba mais sobre a tecnologia CAD/CAM, que tem facilitado a obtenção de próteses de qualidade e adaptadas a cada Paciente.

O processo laboratorial subjacente à criação de próteses dentárias é um dos mais complexos da Medicina Dentária, envolvendo um trabalho rigoroso, com materiais que apresentam diferentes propriedades. Para além disso, esta é uma área com uma exigência bastante elevada, uma vez que a qualidade das próteses influencia decisivamente a adaptação do Paciente, bem como o restabelecimento da estética e da função dos seus dentes. De entre as várias inovações que, ao longo dos anos, têm procurado simplificar este procedimento, está uma já há muito presente no campo da engenharia: a tecnologia CAD/CAM.

“

Facilita o processo de criação de próteses de qualidade e altamente adaptadas a cada Paciente.

”

O QUE É?

A tecnologia CAD/CAM é um sistema computadorizado utilizado desde os anos setenta e bastante sofisticado que facilita o processo de criação de próteses de qualidade e altamente adaptadas a cada Paciente.

Como o próprio nome indica, este software encontra-se dividido em duas componentes: a CAD (Computer-Aided Design), que significa «desenho assistido por computador» e a CAM (Computer-Aided Manufacturing), que se refere ao processo de fabrico das próteses, assistido por uma máquina.

Recorrendo a este método, os profissionais de Medicina Dentária são capazes de construir coroas de cerâmica e outras peças protéticas, de forma mais simples, rápida e assertiva.



A CAD/CAM TEM AJUDADO A MEDICINA DENTÁRIA A DEVOLVER SORRISOS AOS PACIENTES.

COMO FUNCIONA?

Na primeira fase (CAD), é feita a digitalização dos dentes (diretamente ou a partir de um molde de gesso), através de uma câmara especial que os transforma em ficheiros disponíveis para tratamento no computador. De seguida, as imagens são utilizadas por um programa e é criado um modelo virtual onde são desenhadas as restaurações e preenchidos os espaços em falta.

Por sua vez, a segunda fase (CAM) é, de um modo simples, a transformação da imagem virtual produzida pelo software CAD num material tangível. Através de cortes automáticos e de alta precisão, realizados na matéria-prima escolhida, os computadores fabricam, então, o resultado final, que é feito à medida de cada paciente.

A tecnologia CAD/CAM é um sistema capaz de produzir várias soluções protéticas de elevada qualidade, podendo simplificar o processo aos médicos dentistas e poupar recursos preciosos. No entanto, é igualmente importante monitorizar todos os procedimentos com cuidado e controlar a qualidade em todas as fases. Deste modo, a técnica deve ser aplicada procurando evitar erros na digitalização, no trabalho realizado no computador, na escolha dos materiais e na finalização do trabalho no laboratório, para garantir que o resultado final é o desejado.

COMO É QUE DEVO LIMPAR A MINHA PRÓTESE?



Aprenda os 7 passos mais importantes para assegurar uma higiene adequada da sua prótese.

Limpar as próteses, sejam fixas ou removíveis, pode-se revelar um processo confuso para alguns Pacientes. Existem vários mitos urbanos que recomendam práticas que nem sempre são as mais indicadas. No entanto, há procedimentos bastante simples e que são, efetivamente, aconselhados pelos profissionais de Medicina Dentária. Ora veja:

“ *No caso das próteses fixas, os cuidados são praticamente idênticos aos que teria com uma dentição natural.* ”

PRÓTESES FIXAS

No caso das próteses fixas, a limpeza é realmente fácil: os cuidados recomendados são praticamente idênticos aos que teria com uma dentição natural. Neste sentido, a escovagem deve ser feita utilizando a pasta dentífrica e a escova de dentes habituais. O único aspeto que deverá merecer uma atenção especial é a escolha do fio dentário. Com efeito, se possuir uma ponte dentária, poderá ser necessário usar produtos como um passa-fios, ou um fio dentário de pontas duras, para permitir uma melhor higiene.

PRÓTESES REMOVÍVEIS

Relativamente às próteses removíveis, existem mais algumas informações que deve ter em atenção:

1. **Retire a prótese** – Para garantir o melhor resultado possível, deve retirar a prótese e proceder à limpeza fora da sua boca.

2. **Coloque uma toalha no lavatório** – Pode parecer inútil, mas a verdade é que muitas próteses acabam por se partir por escorregarem e caírem, na sequência da limpeza. Em primeiro lugar – e como medida de prevenção – experimente colocar no seu lavatório uma toalha que sirva de «amortecedora» em caso de queda.
3. **Opte por uma escova macia** – Utilize uma escova com filamentos suaves, de preferência que seja própria para a limpeza de próteses. De outro modo, poderá criar ranhuras nos dentes e, consequentemente, acabar por facilitar a aderência dos alimentos e das bactérias à prótese.
4. **Evite a pasta de dentes comum** – As características da pasta dentífrica vulgar podem levar à erosão da prótese, contribuindo também para que os alimentos fiquem

agarrados a esta com maior facilidade e para um aumento das bactérias na boca (uma das principais causas de mau hálito). Deverá utilizar um produto específico para as próteses, recomendado pelo seu médico.

5. **Não limpe a prótese com facas ou garfos** – Ainda que possa parecer uma solução viável, a verdade é que fazê-lo cria riscos numa superfície que deveria ser lisa. Para além de também aumentar a probabilidade dos alimentos ficarem colados aos dentes, diminuirá o tempo de vida útil da sua prótese.
6. **Use pastilhas efervescentes** – Escovar a prótese não é suficiente. Recomenda-se que, durante 5 a 10 minutos, coloque a prótese num copo com água morna e uma pastilha especial para o efeito. Não precisa de o fazer todos os dias (e pode fazê-lo durante o banho, para poupar tempo), mas é uma técnica muito útil para eliminar resquícios de alimentos que, de outra forma, dificilmente seriam removidos. Espumas igualmente especializadas poderão ser consideradas uma alternativa ao uso destas pastilhas.
7. **Enxague a sua prótese** – No final, lave abundantemente a sua prótese com água e estará pronta para colocar novamente na boca.

No caso de conservar alguns dentes naturais, poderá utilizar a escova e a pasta dentífrica mais comuns para limpar também a sua prótese. Contudo, é importante não esquecer os pontos enumerados anteriormente, tratando da sua prótese do modo mais individualizado possível.



AS PRÓTESES REMOVÍVEIS REQUEREM CUIDADOS DE HIGIENE ESPECIAIS.

E NO SEU CASO CONCRETO?

É indiscutível que limpar a sua prótese de forma informada e adotar uma rotina de higiene diária se trata de um passo fundamental para preservar a sua saúde oral. No entanto, embora os passos aqui apresentados constituam dicas importantes para os Pacientes em geral, cada caso merece uma atenção especial. **Nesse sentido, apenas o seu dentista poderá recomendar o método mais adequado ao seu caso em específico, ajudando-o a tratar da sua boca e a sorrir para a vida.**

QUAL É O PROBLEMA DE NÃO SUBSTITUIR UM DENTE?



Descubra aqui os efeitos que um simples dente em falta pode ter no equilíbrio da sua boca.

Atualmente, mais de metade dos Pacientes que apresentam falta de dentes naturais não têm dentes de substituição. Uma ideia errada e que contribui em larga medida para esta estatística é a de que o problema é meramente estético. De facto, muitas pessoas ainda não foram informadas dos efeitos devastadores que a ausência de dentes pode ter na sua boca. Vejamos, então, o que pode acontecer:



A falta de um único dente é o suficiente para gerar um conjunto de outros problemas, num efeito de bola de neve.



O QUE ACONTECE AOS RESTANTES DENTES?

Para melhor entendermos o processo, imaginemos que perdemos um dente de baixo. Ora, se não o substituímos, o que vai acontecer é que o dente de cima vai começar a descer, à procura do dente que já não existe, na tentativa de restabelecer o equilíbrio. A esta característica dos dentes dá-se o nome de “erupção passiva”.

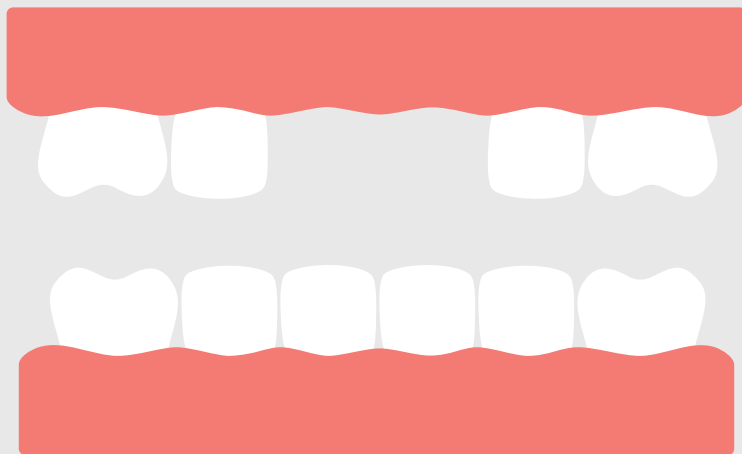
Simultaneamente, os dentes vizinhos também vão começar a mudar de posição, deitando-se para ocupar o espaço deixado pelo dente que saiu e desalinhando a estrutura dentária.

QUAIS SÃO AS CONSEQUÊNCIAS?

Por causa desta reação dos dentes, para além dos efeitos a nível estético, a falta

de um único dente é o suficiente para gerar um conjunto de outros problemas, num efeito de bola de neve com consequências drásticas para a sua saúde oral. Eis algumas das possíveis consequências:

1. **Má nutrição** – Não possuindo a dentição completa, é mais complicado mastigar alguns alimentos, o que pode restringir os nutrientes a que o Paciente tem acesso.
2. **Gengivite** – A alteração do posicionamento dos dentes vem dificultar uma higienização diária adequada, favorecendo a acumulação de placa bacteriana e podendo facilmente levar a inflamações na gengiva.
3. **Mordida alterada** – O desalinhamento dos dentes pode alterar a oclusão.



A AUSÊNCIA DE DENTES PODE AFETAR TODA A ESTRUTURA DA SUA BOCA.

4. **Dores de cabeça** – Como resultado das alterações na mordida, podem surgir várias dores de cabeça.
5. **Perda de osso** – Quanto mais tempo passar sem substituir o dente, mais osso o Paciente pode perder.
6. **Dificulta os tratamentos** – Por diminuir a quantidade de osso, não substituir os dentes pode atrasar os tratamentos com próteses e implantes dentários, sendo necessário recorrer a um enxerto ósseo.
7. **Disfunção temporomandibular** – Uma vez que a alteração das forças mastigatórias pode sobrecarregar a articulação entre a mandíbula e o crânio (articulação temporomandibular).
8. **Sensibilidade dentária e cáries** – A erupção passiva, por expor os dentes e a sua raiz, pode causar sensibilidade dentária e originar cáries mais facilmente.

9. **Perda de outros dentes** – Por fazer com que mais dentes se desprendam do osso, estes acabam por ganhar mobilidade, ficando irreparáveis.

O QUE SE DEVE FAZER?

A mensagem é clara: se perdeu um dente, opte por substituí-lo o mais rapidamente possível. Se não o fizer, quando finalmente decidir tratá-lo, é provável que o problema já tenha tomado proporções ainda mais sérias, complicando os tratamentos clínicos.

Atualmente, existem várias soluções ao seu dispor que repõem os dentes em falta e lhe devolvem a saúde, a função e até a estética de um dente natural. Por isso, se tem falta de dentes, não incorra em riscos desnecessários: fale com o seu médico, descubra a melhor opção para si e sorria para a Vida.

EXISTE UM APARELHO INVISÍVEL?



Conheça um tipo de aparelho que alia a estética à ortodontia, eliminando um dos principais problemas do aparelho tradicional.

O posicionamento e o alinhamento dos dentes condicionam decisivamente a nossa autoestima e a forma como encaramos o dia-a-dia. Ainda assim, muitos dos Pacientes que gostariam de colocar um aparelho dentário acabam por evitar esse tratamento por causa dos arcos metálicos e dos brackets utilizados nas intervenções tradicionais. Atualmente, existe uma solução que pode resolver esse problema: o aparelho invisível.

“

Este aparelho invisível é capaz de gerar o movimento dos dentes através de uma sequência de alinhadores.

”

O QUE É?

O aparelho invisível consiste num conjunto de alinhadores transparentes, removíveis, especialmente adaptados aos seus dentes e que dispensam a utilização de fios metálicos, elásticos ou brackets. Sendo minimamente invasivo e praticamente invisível, este sistema permite resolver alguns problemas bastante comuns, como dentes desalinhados, sobrepostos ou espaçados.

COMO FUNCIONA?

De um modo simples, este aparelho invisível é capaz de gerar o movimento dos dentes através de uma sequência de alinhadores, que são trocados, aproximadamente, a cada duas semanas.

O processo começa sempre com uma avaliação completa da sua situação, por parte de um médico dentista. Se este for o método mais adequado para produzir os resultados desejados, o procedimento ocorrerá em 3 fases principais.

Em primeiro lugar, os dentes do Paciente são digitalizados em 3D, transferindo as imagens para o computador. Desse modo, é possível analisar o caso com maior detalhe, definir o plano de tratamento e apresentar uma pré-visualização do resultado final ao Paciente, explicando todo o processo.

Uma vez ajustado às suas expectativas, se aceitar o tratamento, a clínica entrará em contacto com os laboratórios e os alinhadores necessários serão produzidos à sua medida.



O APARELHO INVISÍVEL PODE SER A SOLUÇÃO IDEAL PARA MUITOS PACIENTES.

Por fim, quando o conjunto de alinhadores chegar à sua clínica, o médico dentista dará início ao tratamento propriamente dito.

Neste processo, o número total de alinhadores dependerá da sua situação e cada alinhador apresentará ligeiras diferenças para cada etapa do tratamento, trabalhando em conjunto para garantir que, no final, todos os dentes fiquem na posição pretendida.

Com visitas regulares ao seu médico dentista, será possível monitorizar o progresso do seu tratamento e ajustar qualquer detalhe que se revele necessário.

Habitualmente, a duração do tratamento está compreendida entre os 9 e os 18 meses, variando de Paciente para Paciente.

EM QUE CASOS SE APLICA?

Embora inicialmente fosse apenas utilizado para problemas de menor gravidade, com o avanço da tecnologia, este tratamento está a ser uma solução para cada vez mais casos. Ainda assim, e apesar de poder ser utilizado tanto em crianças como em adultos, cada caso é um caso e apenas o seu médico dentista poderá dizer qual é a melhor solução para si.

Se gostaria de melhorar o posicionamento dos seus dentes, agora tem mais uma opção à sua disposição. Seja qual for o aparelho ortodôntico mais adequado para si, lembre-se que a rapidez e a qualidade do tratamento dependerão tanto do conhecimento dos profissionais envolvidos, como da sua colaboração. Por isso, **esclareça todas as suas dúvidas, higienize o seu aparelho de forma correta e acompanhe a sua evolução nas consultas planeadas com o seu médico dentista.**

O QUE SÃO AS LENTES DE CONTACTO DOS DENTES?



Descubra uma técnica que permite redesenhar os seus dentes e corrigir as imperfeições de forma personalizada.

Para além da saúde e da função dos dentes, um tratamento integral da nossa boca pressupõe também uma preocupação com a componente estética. Sendo um elemento essencial para nossa autoestima e para que possamos sorrir para a Vida com confiança, esta área tem vindo a desenvolver técnicas cada vez mais eficientes e capazes de restaurar os dentes dos Pacientes em tempo recorde. Vejamos uma delas: as lentes de contacto dentárias.

“*Estas lentes podem mudar o formato, o tamanho ou até o alinhamento dos dentes.*”

O QUE SÃO AS LENTES DE CONTACTO DENTÁRIAS?

De um modo simples, as lentes de contacto dentárias são lâminas ultrafinas que são colocadas na parte da frente dos dentes normais, com o intuito de lhes devolver a sua componente estética.

Habitualmente feitas em porcelana, estas lentes podem mudar vários aspetos, como o formato, o tamanho ou até o alinhamento dos dentes, devolvendo um sorriso perfeito ao Paciente, em pouco espaço de tempo.

EM QUE CASOS SÃO UTILIZADAS?

As lentes de contacto podem ser aplicadas em vários contextos. De facto, seja para eliminar o espaço entre os dentes, para corrigir eventuais defeitos de formação ou, por exemplo, para restaurar dentes desgastados ou ligeiramente partidos, esta pode ser uma alternativa válida.

Por outro lado, é importante notar que este tratamento requer que os Pacientes apresentem uma estrutura de dentes saudável. Nesse sentido, no caso de problemas mais severos (como a perda de uma grande parte dos dentes naturais, por exemplo), este deixará de ser o procedimento mais indicado.



AS LENTES DE CONTACTO SÃO UMA SOLUÇÃO POUCO OU NADA INVASIVA PARA OS PACIENTES.

QUAIS SÃO AS PRINCIPAIS VANTAGENS?

Para além da sua função principal, existem 5 principais vantagens que tornam as lentes de contacto dentárias uma solução ainda mais aliciante do que as restantes formas de restauração dentária.

- 1. Menos invasivas** – Comparativamente com as facetas tradicionais, que são mais espessas e requerem um maior desgaste dos dentes, as lentes são muito menos invasivas, podendo até não alterar de todo a estrutura do dente original, dependendo do caso.
- 2. Rapidez** – Realizadas numa média de 3 consultas, são a opção ideal para quem procura um resultado eficaz e célere no que a dentes desalinhados ou ligeiramente quebrados diz respeito.
- 3. Manutenção** – A menos que tenha o hábito de ranger os dentes (o chamado «bruxismo»), a utilização destas lentes não requer cuidados de manutenção substancialmente diferentes dos dentes naturais.
- 4. Efeito natural sem manchas** – As características do material tornam-nas muito semelhantes às camadas externas dos dentes, alcançando um resultado idêntico ao natural. Para além disso, sendo feitas de porcelana, não mancham como os materiais mais porosos.
- 5. Simulação** – É possível pré-visualizar o resultado final, mostrando-o ao Paciente para que pondere se deseja prosseguir com o tratamento ou não.

O QUE SÃO AS LENTES DE CONTACTO DE DENTES?

QUE CUIDADOS DEVE TER?

De um modo geral, a utilização de lentes de contacto dentárias não prevê cuidados de higiene muito diferentes dos habitualmente recomendados para os dentes naturais. Ainda assim, é importante recordar que, apesar do tratamento garantir que a superfície visível dos dentes é remodelada esteticamente, não se deve descuidar uma limpeza correta das restantes zonas dos dentes naturais.

Para prolongar a duração das suas lentes e evitar problemas no futuro, é essencial que cuide da sua higiene oral de forma completa e que visite regularmente o seu dentista (pelo menos, de 6 em 6 meses).

Se procura uma solução estética para os seus dentes, consulte o seu médico. Desse modo, poderá analisar melhor o seu caso e decidir em conjunto a opção que melhor se adapta à sua condição e às suas expectativas. **Hoje em dia, seja qual for o tratamento escolhido, a verdade é que ter um sorriso para a Vida como sempre idealizou já não é um sonho difícil de realizar, mas sim uma realidade ao alcance de todos.**





FACETAS E LENTES DE CONTACTO DENTÁRIAS SÃO O MESMO?



Aprenda a distinguir dois métodos de reconstrução dentária bastante semelhantes.

Se já procurou informação sobre soluções estéticas para os seus dentes, é provável que já se tenha deparado com dois tratamentos com nomes distintos, mas aparentemente semelhantes: as facetas e as lentes de contacto dentárias. Afinal, qual será a diferença entre estes dois métodos? Qual será a melhor opção?

FACETAS VS LENTES DE CONTACTO: EXISTE UMA DIFERENÇA?

Efetivamente, os tratamentos não são iguais. Embora o procedimento seja bastante semelhante e ambos visem a restauração dentária, existem 3 diferenças principais entre os processos que os tornam mais ou menos recomendáveis consoante o caso específico de cada Paciente.

Diferença 1: Dimensão

Sendo que ambas recorrem, normalmente, à cerâmica como matéria-prima, a grande distinção entre os dois tipos de tratamento diz respeito à espessura. No fundo, pode-se dizer que as lentes de contacto são facetas dentárias ultrafinas. Neste sentido, enquanto uma faceta apresenta cerca de 1,5mm de espessura, as lentes rondam valores entre os 0,6mm e os 1,5mm.

Diferença 2: Desgaste

Como consequência da sua dimensão, uma outra diferença é que os dois métodos implicam diferentes níveis de desgaste no dente natural em que são aplicados. Com efeito, as lentes, sendo mais finas, são também muito menos invasivas. De resto, essa consiste precisamente na sua maior vantagem, uma vez que implicam um nível de abrasão no dente natural bastante mais reduzido do que as facetas, podendo, inclusivamente, dispensar a realização de qualquer tipo de desgaste.

Diferença 3: Cor

Para além da dimensão e do desgaste, existe uma outra diferença entre os dois processos. De facto, se um dos seus desejos for a correção da cor dos seus dentes, convém notar que as lentes não permitem fazê-lo de forma eficaz em dentes muito escuros ou muito amarelos, precisamente devido à sua reduzida espessura. Por outro lado, nas restaurações com facetas de cerâmica, o aspeto final em termos de cor é bastante semelhante ao dos dentes naturais.



AS FACETAS E AS LENTES DE CONTACTO AJUDAM A DEVOLVER A ESTÉTICA AOS SEUS DENTES.

QUAL É A MAIS INDICADA?

Entre facetas e lentes de contacto dentárias, o tratamento aconselhável dependerá, naturalmente, do estado dos dentes do Paciente e do efeito pretendido.

De uma forma geral, a lente é mais apropriada para corrigir pequenos defeitos, relacionados com o alinhamento dos dentes, com a eliminação de espaços ou com a alteração da sua dimensão e forma.

Por outro lado, a faceta dentária, normalmente, surge como solução adequada em casos de maior perda da estrutura

natural do dente, de questões de cor ou de manchas mais acentuadas ou de defeitos como dentes desalinhados e que impliquem um desgaste significativo do esmalte antes da restauração.

Para todos os efeitos, convém relembrar que estas são apenas duas opções de várias disponíveis para a restauração dentária. **Se estiver interessado em tratamentos estéticos, a melhor forma de identificar o ideal para si será recorrer ao seu médico dentista, ponderando de forma informada as vantagens e desvantagens de cada solução.**

SE RECONSTRUIR O MEU DENTE, A COR FICA IGUAL?



Compare as vantagens e as desvantagens dos principais métodos de reconstrução de dentes partidos ou deformados.

Por mais cuidado que tenhamos com a higiene oral, existem fatores impossíveis de controlar e que podem danificar parte dos nossos dentes. Nessas alturas, recorreremos com urgência à restauração dentária, quase sempre com uma dúvida inquietante: será que a cor fica igual? Vejamos as principais vantagens e desvantagens de 5 tipos de tratamento:

“

O tipo de restauração mais utilizado é o da resina composta, dada a sua relação custo-benefício.

”

RESTAURAÇÃO COM RESINAS COMPOSTAS (COMPÓSITO)

Também chamadas de “massa” ou “chumbo branco”, as resinas compostas são, atualmente, a solução mais utilizada para reconstruir dentes. Aplicadas numa sessão apenas, são sobretudo utilizadas para restaurar as partes mais visíveis.

Vantagens

- **Preserva o dente natural** – Devido à sua facilidade em aderir à estrutura do dente, diminui a necessidade de desgastar partes saudáveis dos dentes naturais.
- **Resistência** – Uma vez endurecido, o material apresenta boa qualidade e resistência.
- **Estética** – Permite selar bem as margens dos dentes.
- **Manutenção facilitada** – Não havendo cáries ou outro tipo de complicações instaladas debaixo da resina, não é necessário retirar todo o material colocado anteriormente para se fazer a manutenção da restauração.
- **Cor idêntica** – Dispõe de uma vasta gama de cores e, por isso, permite a obtenção de um resultado bastante próximo do natural, não sendo visível qualquer diferença.



EXISTEM VÁRIOS MÉTODOS DE RECONSTRUÇÃO DENTÁRIA À SUA DISPOSIÇÃO.

Desvantagens

- **Alterações de cor** – Tal como os dentes naturais, a cor da resina pode sofrer alterações ao longo do tempo. Para impedir que isso aconteça, pelo menos numa fase inicial, deverá evitar o consumo de certos alimentos, bebidas (como o café e o chá) e até de tabaco, uma vez que estes produtos possuem pigmentos que aceleram esse processo.
- **Durabilidade** – Apesar de ser uma solução cada vez mais duradoura (de 3 a 10 anos), quando comparada com as reconstruções através de amálgama de prata ou ouro, apresenta uma longevidade reduzida.
- **Bruxismo** – Para Pacientes que tenham o hábito de ranger os dentes (o chamado «Bruxismo»), as restaurações efetuadas com resina podem acabar por se desgastar mais rapidamente, partindo-se com alguma facilidade.

RESTAURAÇÃO COM AMÁLGAMA

Por vezes chamada de «chumbo», esta é outra solução para a restauração dentária e geralmente utilizada para as zonas mais escondidas dos dentes.

Vantagens

- **Resistência** – Trata-se de um material altamente resistente, comparativamente com a resina composta, sendo menos suscetível ao desgaste pela mastigação.
- **Durabilidade** – Estas restaurações podem durar cerca de 10 anos ou mais.

Desvantagens

- **Cor** – Por ser feita de metais, não garante uma cor semelhante à do dente natural. Habitualmente, possui uma cor cinzenta e, por isso, é uma opção menos apelativa, a nível estético.

SE RECONSTRUIR O MEU DENTE, A COR FICA IGUAL?

- **Dificuldade em reverter a cor** – Pode alterar a cor do que resta do dente natural, deixando-o um pouco acinzentado. Neste sentido, mesmo substituindo a amálgama pela resina, poderá ser necessário remover alguma da estrutura original do dente, o que nem sempre é recomendável.
- **Pode partir o dente** – Pode parecer contraditório, mas se for muito grande, a amálgama de prata pode ter um efeito contrário ao esperado e acabar por fraturar o dente, devido às suas propriedades.

RESTAURAÇÃO COM OURO

Este tipo de restauração é elaborado em laboratórios de próteses, sendo depois colocado no dente que está a ser tratado.

Vantagens

- **Durabilidade** – Esta é, provavelmente, a solução mais duradoura, podendo durar até 20 anos.

Desvantagens

- **Cor** – A cor final não é a mesma dos dentes naturais.
- **Preço** – Apesar de ter um custo variável, pode custar muito mais do que a amálgama e o compósito.
- **Tempo de tratamento** – Requer várias visitas à clínica.

RESTAURAÇÃO COM CERÂMICA

As restaurações em cerâmica são produzidas em porcelana e cobrem uma grande parte ou mesmo a totalidade do dente, sendo fabricadas em laboratório.

Vantagens

- **Cor** – O aspeto final é bastante semelhante aos dentes naturais. Para além disso, também é mais resistente a manchas.
- **Resistência** – Seguindo os protocolos de preparação e colocação, estas restaurações tornam-se muito resistentes.

Desvantagens

- **Preço** – Comparativamente aos compósitos e à amálgama, tem um custo mais elevado.
- **Tempo de tratamento** – Uma vez que é um trabalho feito em laboratório, habitualmente requer uma maior frequência e duração de consultas.

RESTAURAÇÃO COM IONÓMEROS DE VIDRO

Estas restaurações são feitas a partir de um elemento do vidro.

Vantagens

- **Resistência** – É uma solução muito resistente e especialmente indicada para Pacientes com maior tendência para ter cáries.
- **Libertação de flúor** – O ionómero tem a capacidade de reter flúor das pastas dentífricas e da alimentação e libertá-lo lentamente, permitindo

assim aumentar a resistência do dente a cáries.

- **Indicado para crianças** – Pelas suas características, torna-se um material de excelência na Odontopediatria.

Desvantagens

- **Cor** – Ainda que tenha uma cor semelhante ao dente, são poucas as cores disponíveis.
- **Estética** – Pelas propriedades do ionômero, a qualidade estética não é a melhor, condicionando a sua utilização apenas a dentes posteriores.

QUAL O TIPO DE RESTAURAÇÃO MAIS INDICADO?

Atualmente, o tipo de restauração mais utilizado é o da resina composta, dada a sua relação custo-benefício. Para além disso, as restaurações com cerâmica também oferecem um resultado muito idêntico aos dentes naturais. No entanto, não é possível dizer que estas sejam as melhores soluções para o seu caso. Antes de optar por uma das hipóteses, deverá consultar o seu dentista, avaliando o estado dos dentes, o local e a dimensão do dano, eventuais alergias a alguns materiais e o preço do tratamento.

Se realizar uma restauração dentária, não se esqueça dos conselhos habituais: realize uma higiene diária completa e visite regularmente o seu dentista. Dessa forma, poderá controlar o desgaste do material, reparando-o quando for necessário e maximizando a sua longevidade.



É POSSÍVEL PREVER O RESULTADO FINAL DO MEU SORRISO?



O *Digital Smile Design* permite pré-visualizar o resultado final dos tratamentos estéticos e adaptá-los às expectativas de cada Paciente.

Atualmente, dentes saudáveis e funcionais não são o suficiente para sorrirmos sem problemas. Cada vez mais, os Pacientes procuram soluções estéticas que os ajudem a melhorar o aspeto visual dos seus dentes e, sobretudo, que garantam os resultados desejados. É neste contexto que surge o Digital Smile Design, uma técnica que promete diminuir a diferença entre as expectativas do Paciente e o resultado final. Já conhece esta ferramenta?

“

Com esta ferramenta, é possível prever o resultado final do tratamento estético.

”

O QUE É?

O Digital Smile Design é uma técnica que permite, literalmente, desenhar um sorriso perfeito, de acordo com as características físicas e as preferências de cada pessoa. Recorrendo a métodos de diagnóstico inovadores, com esta ferramenta é possível prever o resultado final do tratamento estético, partilhá-lo com o Paciente e, se for necessário, adaptá-lo para ir ao encontro das suas expectativas.

COMO FUNCIONA?

Este conceito exige um planeamento individualizado para cada Paciente e, por isso, pode ser entendido em 3 fases principais:

- **Entrevista** – Para se entender o passado e, sobretudo, as expectativas de cada Paciente para o futuro dos seus dentes.
- **Análise fotográfica** – Recorrendo a câmaras fotográficas para registar em detalhe o seu sorriso com várias fotografias e, eventualmente, com vídeos. De seguida, esses ficheiros são importados para um programa de computador onde serão analisados e tratados por profissionais.
- **Estudo técnico e simulação** – Com base nos dados recolhidos através da entrevista e da câmara, o seu médico dentista poderá avaliar qual a melhor solução para os seus dentes. Tomada esta decisão, é possível utilizar um programa para desenhar linhas sobre as imagens e criar uma imagem virtual do resultado final do tratamento.



O DIGITAL SMILE DESIGN AJUDA A CRIAR SOLUÇÕES ESTÉTICAS PERSONALIZADAS.

QUAIS SÃO OS BENEFÍCIOS?

- **Melhor diagnóstico** – Esta técnica permite efetuar um diagnóstico preciso, através de uma avaliação da estética e da estrutura dos dentes do Paciente, considerando não só o seu sorriso, mas também os seus dentes, a sua gengiva e a sua face.
- **Estética sem surpresas** – Normalmente, um dos aspetos mais negativos associados aos tratamentos estéticos é a sua imprevisibilidade. Com a tecnologia Digital Smile Design, esse problema desaparece e o Paciente tem acesso a uma pré-visualização fiel ao resultado final, antes de se comprometer com o tratamento.
- **Trabalho em conjunto** – Além de melhorar a apresentação dos resultados esperados, uma das grandes vantagens deste método é a possibilidade de envolver os Pacientes na criação do seu novo sorriso. Deste modo, poderão não só avaliar a ideia inicial do médico, como também partilhar a sua opinião antes de iniciar o tratamento,

melhorando o resultado final se for necessário.

- **Melhor comunicação entre equipas** – Este método permite, ainda, que haja uma melhor comunicação entre as várias equipas de profissionais envolvidas, transmitindo as ideias de forma clara e, consequentemente, obtendo resultados com melhor qualidade.

UM SORRISO PERFEITO E AO ALCANCE DE TODOS

O Digital Smile Design é uma ferramenta que facilita todo o processo dos tratamentos estéticos e que vem reforçar a ideia de que todos temos direito a um sorriso perfeito. Com meios de diagnóstico avançados, soluções desenhadas em conjunto e resultados previsíveis, ter o sorriso com que sempre sonhou é mais fácil do que nunca.

Se gostaria de melhorar a estética dos seus dentes, já sabe: visite a sua clínica, fale com o seu médico dentista e obtenha a solução ideal para si.

É POSSÍVEL BRANQUEAR OS DENTES EM CASA?



Conheça os 2 tipos de branqueamentos dentários que podem ser realizados com a ajuda de um profissional.

Os branqueamentos dentários são bastante procurados pelos Pacientes, na tentativa de melhorar a estética dos seus dentes. Existem vários remédios caseiros para fazê-lo, mas nem sempre são os mais aconselháveis. Os tratamentos recomendados e acompanhados por profissionais podem ser feitos de duas formas: em clínica ou em casa. Veja como:

BRANQUEAMENTO EM CASA (AMBULATÓRIO)

Habitualmente considerada a primeira escolha, esta é uma técnica que requer um maior compromisso por parte dos Pacientes e, simultaneamente, uma supervisão atenta dos médicos dentistas.

Como o próprio nome indica, neste caso, o branqueamento é realizado em casa, normalmente durante a noite. Sendo aplicado com um gel de peróxido de carbamida ou hidrogénio e com o auxílio de moldeiras, este método tem a desvantagem de ser um pouco mais demorado, proporcionando uma mudança gradual da cor dos dentes.

“

Apenas uma análise completa por parte do médico poderá ditar o mais indicado para si.

”

BRANQUEAMENTO NO CONSULTÓRIO

Nos tratamentos realizados em clínica, o procedimento é totalmente realizado por um médico dentista.

Em primeiro lugar, são tomadas as precauções necessárias para proteger as gengivas e secam-se as superfícies dentárias. Depois, é aplicado um gel que será o responsável pela ação branqueadora. Para além disso, em certas situações, poder-se-á fazer incidir uma fonte luminosa nesse produto, para tornar o processo mais rápido.

De um modo geral, este tratamento é mais rápido, mas também um pouco mais caro, sendo utilizado, sobretudo, quando o Paciente apresenta alguma dificuldade em utilizar a moldeira corretamente ou pretende maior rapidez no branqueamento.



OS BRANQUEAMENTOS DEVEM SER REALIZADOS COM SUPERVISÃO PROFISSIONAL.

O QUE SE DEVE FAZER?

Ambos os tratamentos têm vantagens e desvantagens, pelo que apenas uma análise completa por parte do médico poderá ditar qual o mais indicado para si. Na verdade, a recomendação até poderá passar por uma combinação dos dois métodos.

Seja como for, não se esqueça que quando realizados sem a orientação de um profissional, estes tratamentos podem transformar uma simples intervenção estética em problemas bastante sérios. Por isso, caso pretenda realizar um branqueamento dentário, consulte sempre o seu médico dentista e garanta o resultado que deseja, sem riscos associados.

QUANDO DEVO TRATAR OS DENTES TORTOS DO MEU FILHO?



Fique a conhecer a melhor forma de reagir ao aparecimento de dentes inclinados ou mal posicionados nas crianças.

O crescimento de dentes tortos nas crianças é uma questão que suscita muitas dúvidas junto dos pais. É fácil vermos que os dentes de uma criança estão a nascer tortos, mas nem sempre sabemos como e quando atuar para bem da sua saúde oral. Afinal, qual é a melhor solução?

“

Todas as crianças devem ter a sua primeira consulta de ortodontia antes dos sete anos de idade.

”

QUANDO DEVO TRATAR?

A resposta depende, obviamente, do caso específico de cada Paciente. Algumas situações requerem um tratamento imediato, enquanto outras poderão ser apenas monitorizadas com atenção, sem necessidade de proceder, desde logo, a uma intervenção. Ainda assim, sempre que detetar um problema, deverá visitar o seu dentista.

Segundo a Sociedade Portuguesa de Ortopedia Dento-Facial, todas as crianças devem ter a sua primeira consulta de ortodontia antes dos sete anos de idade. Dessa forma, o médico poderá avaliar a sua fase de crescimento, as suas necessidades e a melhor altura para iniciar um tratamento, facilitando eventuais correções no futuro. No entanto, para além dessa consulta, é altamente recomendável que a criança comece a consultar o seu dentista logo a partir do nascimento do primeiro dente de leite. Se o fizer regularmente, o dentista poderá controlar

o estado dos seus dentes ao longo do tempo e identificar problemas ainda na sua fase inicial.

EM QUE CONSISTE O TRATAMENTO?

Recorrendo a técnicas como raio x, fotos intraorais, exames de mordida ou até moldes dentários, é possível reconhecer o estado da boca e os seus problemas. Com base nessa análise, o médico poderá recomendar a utilização de aparelhos ou de outros produtos ortodônticos, para devolver uma posição correta aos dentes e corrigir a mordida do Paciente.

Uma vez iniciados, estes procedimentos podem demorar alguns anos (já que vão sendo adaptados à medida que a boca do seu filho cresce e sofre alterações), e exigem consultas de manutenção frequentes e cuidados diários especiais para que os resultados sejam os desejados.



TODAS AS CRIANÇAS DEVEM SER ACOMPANHADAS POR UM PROFISSIONAL.

QUAIS SÃO OS PROBLEMAS DOS DENTES TORTOS?

Embora não faltem razões para procurar um tratamento para os dentes do seu filho, nunca é demais rever alguns dos motivos para fazê-lo o mais rapidamente possível:

1. **Autoestima** – Talvez este seja o motivo mais evidente de todos. Dentes tortos podem afetar gravemente a autoestima do seu filho e até a sua relação com os outros.
2. **Mordida** – Dentes inclinados podem ter repercussões na mordida, isto é, na capacidade de fechar a boca de forma correta. Uma alteração da mordida, por sua vez, pode levar a problemas na articulação.
3. **Desenvolvimento da fala** – Um crescimento inadequado dos dentes pode condicionar o desenvolvimento normal da fala.
4. **Intervenção precoce** – Quanto mais cedo o Paciente for tratado, mais jovens e flexíveis serão as suas bases ósseas, e mais rápido e fácil será o tratamento.
5. **Alimentação saudável** – Uma dentição completa e alinhada é essencial para que todos os alimentos possam ser mastigados sem problemas. Caso contrário, o seu filho poderá ter dificuldade em ingerir os nutrientes necessários para o seu desenvolvimento.





6. **Gengiva e o osso** – Se não forem corrigidos a tempo, dentes inclinados podem ter um impacto bastante negativo na gengiva e no osso do Paciente.
7. **Limpeza dos dentes** – Quanto mais alinhados estiverem os dentes do seu filho, mais fácil será realizar uma higiene oral completa.
8. **Evolução dos problemas** – Se não for atacado logo desde o início, este problema pode evoluir e gerar outras doenças associadas.

Se tinha dúvidas, agora já sabe. Para melhor acompanhar o crescimento dos dentes do seu filho e evitar problemas em tempo útil, consulte o seu médico dentista com regularidade (desde o nascimento do primeiro dente de leite) e sempre que notar algum problema.

Recorde-se que a adoção de boas práticas de saúde oral é um hábito que deve ser cultivado desde criança e que, para garantir uma boca saudável, a prevenção é sempre o melhor remédio.

QUAIS AS VANTAGENS E DESVANTAGENS DO APARELHO INVISÍVEL?

Conheça as principais características deste tipo de aparelho que simplifica os tratamentos de milhares de Pacientes.

O aparelho dentário invisível veio oferecer uma hipótese de tratamento inovadora, eliminando a necessidade de utilizar os materiais habitualmente associados aos aparelhos, como brackets, arcos metálicos ou elásticos. Se já ouviu falar deste tratamento, mas ainda não conhece bem as suas características, reveja aqui as suas principais vantagens e desvantagens:

VANTAGENS

- **Invisível** – Trata-se de um aparelho transparente, sem arcos ou brackets e, por isso, bastante difícil de ser visto. Dessa forma, poderá sorrir e comunicar com maior confiança.
- **Maior conforto** – Criado para se ajustar na perfeição aos seus próprios dentes, esta opção elimina o desconforto causado pelos brackets dos aparelhos tradicionais e causa menos dores ao Paciente.
- **Mais fácil para comer** – Uma vez que devem ser retirados para comer, estes aparelhos não implicam restrições alimentares e evitam o embaraço de ficar com restos de comida, como no tratamento tradicional.
- **Melhor higiene** – Por ser removível e não apresentar os componentes que habitualmente causam retenção de

alimentos, este método permite uma limpeza normal dos dentes e o uso de fio dental do modo comum. Para além disso, os próprios alinhadores também são bastante fáceis de higienizar.

- **Permite branqueamentos** – Contrariamente ao aparelho convencional, a opção invisível torna possível a realização de branqueamentos dentários de forma segura, durante o tratamento.
- **Evita rejeições ou inflamações** – Esta solução pode ser particularmente útil para os Pacientes que são intolerantes aos metais usados nos aparelhos tradicionais, evitando também cortes e a inflamação dos tecidos orais nesse processo.

DESVANTAGENS

- **Exige disciplina** – Por serem removíveis, estes aparelhos também exigem uma responsabilidade acrescida por parte do Paciente, que deve saber cuidar bem do alinhador, retirando-o nas alturas adequadas e higienizando-o corretamente.
- **Algum desconforto inicial** – No início, tal como em qualquer tratamento ortodôntico, os alinhadores podem causar alguma pressão nos dentes, para desencadearem o seu



O APARELHO INVISÍVEL TRAZ INÚMERAS VANTAGENS PARA OS PACIENTES.

movimento. No entanto, este incômodo costuma ser progressivamente menor, à medida que o tratamento avança.

- **Pode afetar a fala** – Assim como nos restantes tratamentos, inicialmente, o Paciente pode demorar algum tempo a se habituar ao aparelho, afetando ligeiramente a sua fala. No entanto, essa dificuldade costumar desaparecer rapidamente.
- **Um pouco mais caro** – Ainda que o custo exato dos tratamentos com aparelhos dentários dependa de vários fatores (como o tipo escolhido e a sua duração total, por exemplo), os aparelhos invisíveis ainda são mais caros do que os tradicionais.

“

Estes aparelhos não implicam restrições alimentares e evitam o embaraço de ficar com restos de comida.

”

Atualmente, existem várias opções que se podem adaptar às suas expectativas e ajudá-lo a garantir um sorriso perfeito. Se ficou curioso para saber mais sobre este tratamento, não hesite em consultar o seu médico dentista. Ao fazê-lo, poderá avaliar a sua situação, esclarecer todas as suas dúvidas e optar pelo tratamento que melhor se ajustar ao seu caso específico.

QUE CUIDADOS DEVO TER COM O APARELHO DENTÁRIO FIXO?



Conheça 7 conselhos para garantir os resultados desejados e evitar problemas desnecessários.

Para atingirem os resultados desejados, os aparelhos dentários exigem um trabalho conjunto entre os médicos dentistas e os Pacientes. De facto, para além do acompanhamento profissional, os seus comportamentos no dia-a-dia são essenciais para garantir o sucesso do seu tratamento e evitar problemas desnecessários. Se utiliza um aparelho dentário fixo, veja 7 dicas importantes:

- 1. Higiene adequada** – A utilização de um aparelho dentário dificulta a limpeza correta dos dentes. Assim, para evitar a acumulação de placa bacteriana e o desenvolvimento de cáries ou problemas nas gengivas, informe-se sobre a melhor forma de higienizar os seus dentes junto do seu médico e utilize todos os instrumentos necessários, incluindo o fio dentário e o escovilhão. Para além disso, é essencial que marque presença em todas as consultas de manutenção, para que o seu progresso possa ser acompanhado por um profissional.
- 2. Evite alimentos duros ou pegajosos** – Existem vários alimentos que podem afetar o seu tratamento, se ficarem presos no aparelho ou danificarem os seus componentes. Por esse motivo, deve cortar os alimentos em pedaços sempre que possível (com uma faca, por exemplo, em vez de utilizar os dentes da frente) e evitar consumir alimentos demasiado duros, pegajosos ou que libertem demasiados fios (como as mangas). Amêndoas, nozes, pipocas, gelo, caramelos e pastilhas são alguns exemplos de alimentos que não deve consumir.
- 3. Controle os açúcares** – Evite bebidas e comidas demasiado açucaradas, uma vez que, na ausência de uma higiene adequada, estas poderão contribuir para o aparecimento de manchas nos dentes, cáries e doenças nas gengivas.
- 4. Evite os corantes** – Para além de poderem alterar as cores dos elásticos, alimentos com corantes demasiado fortes também podem manchar os dentes em torno da resina utilizada para colar os brackets, deixando uma marca quando o aparelho for retirado.
- 5. Cuidado com o desporto** – Se pratica um desporto que pode afetar a sua boca de alguma forma, informe o seu dentista e obtenha uma proteção adequada para o seu aparelho.
- 6. Não mexa no aparelho** – É natural que demore algum tempo a se habi-



OS APARELHOS DENTÁRIOS REQUEREM UMA HIGIENE REDOBRADA.

tuar ao tratamento, mas evite tocar nos arcos ou nos brackets, seja com os dedos ou com a língua. Ao fazê-lo, poderá magoar-se e deformar o aparelho, prolongando a duração do tratamento.

7. **Em caso de ferida, ligue para a sua clínica** – Numa fase inicial, o aparelho pode cortar as gengivas ou a bochecha e até originar aftas. Perante um cenário destes, contacte imediatamente a sua clínica, já que existem ceras próprias para proteger a sua boca destes danos.

Caso utilize um aparelho dentário, lembre-se que a rapidez e a comodidade do seu tratamento também dependem, em larga medida, dos cuidados que tiver diariamente. Assim, faça tudo o que estiver ao seu alcance para evitar problemas, siga as instruções do seu médico dentista e visite-o não só nos dias agendados, mas sempre que surgir algum problema ou alguma dúvida.

COMO DEVO LAVAR OS DENTES COM O APARELHO TRADICIONAL?



Os aparelhos dentários implicam cuidados de higiene diferentes dos dentes normais, com recurso ao fio dentário, ao escovilhão e à escova de dentes.

Uma boa limpeza dos dentes é o primeiro passo para prevenir doenças e manter uma saúde oral invejável. Apesar de ser bastante simples, durante os tratamentos com aparelhos dentários, o processo fica um pouco mais complicado. Dos escovilhões ao fio dentário, com arcos e brackets pelo meio, afinal, como é que é feita a higiene oral com um aparelho fixo?

1º PASSO – FIO DENTÁRIO

A primeira etapa consiste em passar o fio dentário nos dentes. No entanto, devido à presença de arames, este procedimento não pode ser feito da forma habitual. Para conseguir utilizar o fio de forma eficaz e ao longo de todo o dente até ao sulco entre o dente e a gengiva, é necessário passar o fio entre o arco e o dente, antes de começar a limpeza.

2º PASSO – ESCOVILHÃO

De seguida, é utilizado o escovilhão, no espaço entre cada bracket, com o intuito de higienizar os arcos do aparelho dentário e a superfície lateral de cada uma dessas peças. Uma vez que existem diferentes escovilhões no mercado, deverá aconselhar-se junto do seu dentista sobre o tipo mais indicado para si.

3º PASSO – ESCOVA DE DENTES

Na terceira e última fase, entra em ação a escova de dentes. Aqui, pode ser útil dividir a superfície visível dos dentes em 3 zonas distintas: a parte em cima do bracket, a área do bracket e a zona de baixo.

Com esta divisão em mente, procedemos à limpeza das três zonas sequencialmente, começando pela zona mais perto da gengiva. Através de movimentos suaves, circulares e com a escova inclinada a cerca de 45 graus, repete-se o procedimento ao longo de toda a arcada.

De seguida, lavam-se também a zona interior de cada dente, a sua superfície de mastigação e a língua, da mesma forma que fazemos com os dentes naturais sem aparelho. Para facilitar este procedimento, existem no mercado várias escovas com formatos adequados à higiene oral de Pacientes submetidos a tratamentos ortodônticos.



O ESCOVILHÃO É UM INSTRUMENTO INDISPENSÁVEL PARA OS APARELHOS DENTÁRIOS.

ESTE PROCEDIMENTO APLICA-SE A TODOS?

Estas são as etapas recomendadas para proceder à limpeza dos seus dentes com um aparelho dentário fixo. No entanto, é importante perceber que não existem dois casos iguais e que cada Paciente merece um cuidado especial.

Para garantir o sucesso do tratamento, aconselhe-se sempre sobre o procedimento e os instrumentos mais adequados para si junto do seu médico dentista, faça uma higiene oral correta e visite a sua clínica regularmente.

“

Apesar de ser bastante simples, durante os tratamentos com aparelhos dentários, o processo de limpeza dos dentes fica um pouco mais complicado.

”

QUE TIPOS DE APARELHOS EXISTEM?



Veja aqui as características mais importantes dos 7 tipos de aparelhos mais utilizados pelos médicos dentistas.

Na hora de corrigir o posicionamento dos dentes, existem inúmeros tratamentos ortodônticos ao dispor dos médicos dentistas. Numa altura em que ainda é frequente associarmos aos aparelhos a presença de elásticos, brackets ou arcos, a verdade é que as opções disponíveis vão muito além do produto tradicional. Para garantir que conhece as opções disponíveis, reveja alguns dos tratamentos e as suas principais características:

APARELHO FIXO

O aparelho fixo é o modelo mais conhecido de todos. Recorrendo a bandas metálicas, brackets colados aos dentes, arcos e elásticos, este aparelho aplica forças nos dentes que permitem alterar progressivamente a sua posição e corrigir dentes desalinhados.

Apesar de não ser removível (o que faz com que não tenha de se preocupar com as horas em que deve retirá-lo ou não), este tratamento exige muita cooperação por parte do Paciente, no que à higiene diz respeito. Em certos casos, pode ser necessário extrair alguns dentes para criar espaço para os restantes ocuparem os espaços apropriados.

APARELHO FIXO ESTÉTICO

O aparelho fixo estético é semelhante ao anterior, cumpre a mesma função, mas é realizado com recurso a materiais transparentes, como a porcelana, a safira ou o policarbonato.

Deste modo, ainda que requeiram os mesmos cuidados de higiene que a versão tradicional, estes aparelhos têm a vantagem de garantirem um resultado esteticamente superior ao oferecido pelo metal.

APARELHO AUTOLIGÁVEL (DAMON SYSTEM)

Contrariamente aos aparelhos descritos até agora, o autoligável tem uma grande vantagem: dispensa a utilização de elásticos, prendendo os arcos metálicos diretamente nos brackets. Além disso, as ligas metálicas usadas neste tratamento também são ligeiramente diferentes, permitindo que os arcos se vão moldando ao longo do tempo, de acordo com o que foi previamente estabelecido pelo médico.

Assim, se for bem aplicada, apesar de ter a mesma utilidade que as opções anteriores, esta alternativa pode diminuir o tempo de tratamento, a frequência das consultas de manutenção e, em certos casos, até diminuir significativamente a pressão sentida pelos Pacientes.



EXISTEM VÁRIAS SOLUÇÕES ORTODÔNTICAS AO SEU DISPOR.

APARELHO INVISÍVEL (ALINHADORES)

Este aparelho é composto por um conjunto de alinhadores transparentes e removíveis que se encaixam nos dentes, dispensando outros componentes. Produzido à medida de cada Paciente, este tratamento desencadeia o movimento dos dentes trocando periodicamente de alinhador, até atingir o resultado final.

Ainda que, inicialmente, o aparelho invisível fosse utilizado apenas em casos mais simples, a verdade é que este método tem evoluído no sentido de se tornar numa solução viável para muitos casos. Atualmente, este é um tratamento cada vez mais procurado pelos Pacientes, tanto por permitir corrigir a posição dos seus dentes de forma discreta, como por facilitar muito os cuidados de higiene, comparativamente com os aparelhos mais comuns.

APARELHO LINGUAL

Habitualmente utilizado em casos mais simples e rápidos, o aparelho lingual é também uma ótima solução para os Pacientes que preferem um tratamento que não seja muito visível. Nesta opção, os brackets são colocados na superfície interior dos dentes, desempenhando a mesma função que o aparelho tradicional, mas de forma praticamente invisível.

Ainda que a habituação ao posicionamento dos brackets possa levar algum tempo, esta alternativa pode ser especialmente útil para desportistas, já que ajuda a evitar danos mais graves em caso de colisão.

QUE TIPOS DE APARELHOS EXISTEM?

APARELHO MÓVEL

Este tipo de aparelho tem o objetivo de alinhar os dentes ou mantê-los na posição adequada, corrigindo a mordida. Normalmente, apresenta uma base de resina acrílica (colocada no interior de uma ou ambas as arcadas dentárias) e alguns elementos que se encaixam nos dentes.

Normalmente, é utilizado em jovens até aos 15 anos, aproveitando o potencial de crescimento nesta idade, para garantir que a dentição de leite é corretamente substituída pela permanente, com os espaços necessários e o desenvolvimento adequado dos ossos e dos dentes.

EXPANSORES PALATINOS

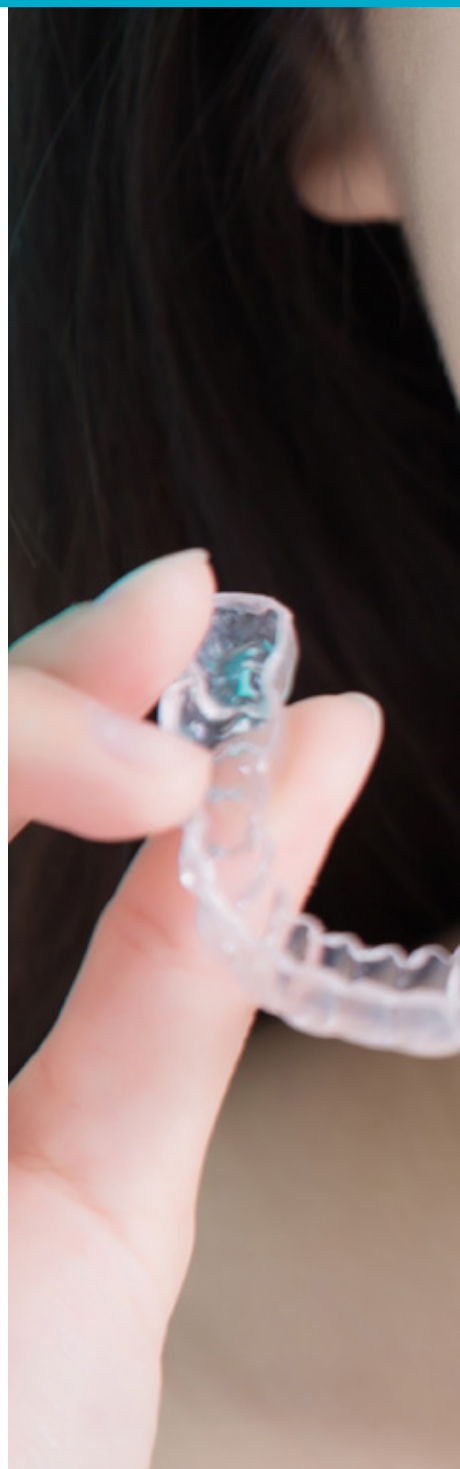
Este modelo é aplicado no palato (vulgarmente conhecido como céu da boca), para alargar o arco do maxilar superior. Apesar de ser um tipo de aparelho desconhecido para muitas pessoas, o expansor palatino é extremamente importante para corrigir mordidas cruzadas, um problema que deve ser tratado o mais cedo possível.

QUAL É O MELHOR APARELHO?

Não existe um aparelho dentário que possa ser recomendado a todas as pessoas: o tratamento mais indicado para si dependerá, naturalmente, da sua situação específica.

Se precisa de corrigir o posicionamento dos seus dentes, marque uma consulta, avalie o seu caso e analise as hipóteses disponíveis com o seu médico dentista.

Lembre-se que, mais do que uma questão estética, o posicionamento dos dentes pode afetar bastante o desempenho normal da função mastigatória e a sua saúde. Por isso, não adie mais, trate dos seus dentes o quanto antes e sorria para a Vida.





“ O aparelho fixo
estético cumpre a
mesma função, mas é
realizado com recurso a
materiais
transparentes. ”

O QUE É A MORDIDA CRUZADA?



Descubra as causas, os sintomas e as consequências deste posicionamento dos dentes.

Ao longo da Vida, mesmo seguindo todos os conselhos do nosso dentista, é possível que os nossos dentes sofram alterações e acabem por influenciar a forma como encaramos o dia-a-dia. Um exemplo disso é a mordida cruzada, que costuma surgir na infância ou adolescência e pode evoluir para problemas mais sérios se não for tratada a tempo.

“

Resulta numa má oclusão, isto é, na incapacidade de fechar a boca de forma correta.

”

O QUE É?

Normalmente, uma oclusão saudável apresenta uma mordida em que as arcadas superior e inferior encaixam perfeitamente, ficando os dentes de cima por fora e os inferiores do lado de dentro. Numa situação em que isso não aconteça, estamos perante uma mordida cruzada.

Por outras palavras, este problema, também chamado de mordida invertida, caracteriza-se por um desalinhamento dos maxilares ou dos dentes, que resulta numa má oclusão, isto é, na incapacidade de fechar a boca de forma correta.

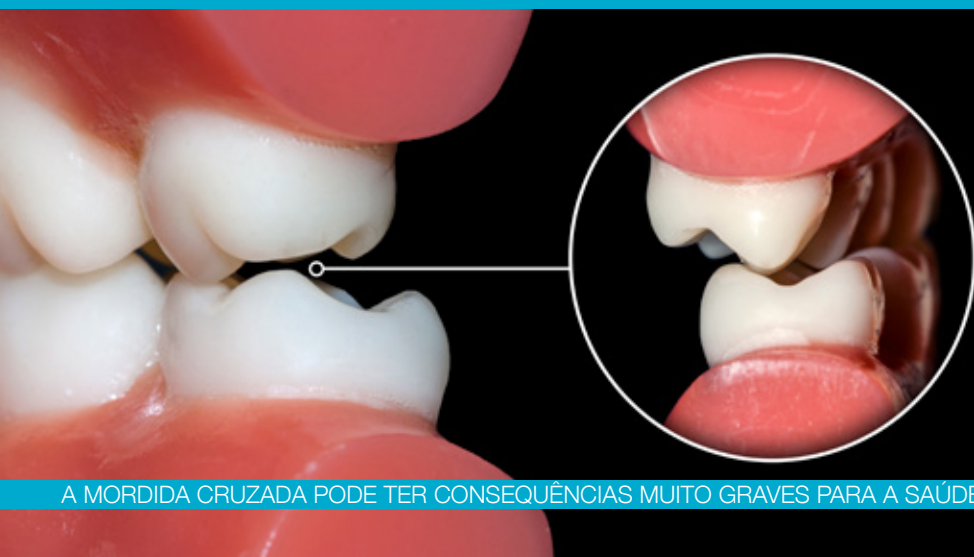
Embora existam diferentes tipos de mordida cruzada, podemos identificar alguns tipos principais, de acordo com o local em que ocorrem. Com efeito, se apenas os dentes da frente tiverem esta alteração de posicionamento, será uma mordida cruzada anterior. Por outro lado, se for

numa zona mais atrás, será uma mordida cruzada posterior ou lateral. Neste tipo, se a mordida apenas estiver alterada num dos lados dos maxilares será uma mordida cruzada posterior unilateral, ao passo que se o problema ocorrer em ambos os lados da boca será considerada uma mordida cruzada posterior bilateral.

O QUE ESTÁ NA ORIGEM DA MORDIDA CRUZADA?

Existem vários fatores que podem desencadear uma mordida cruzada. Enumeremos alguns:

- Crescimento anómalo dos dentes;
- Fatores genéticos;
- Falta de espaço na arcada dentária;
- Hábitos de infância, tais como roer tampas de canetas ou chuchar no dedo e na chupeta;



A MORDIDA CRUZADA PODE TER CONSEQUÊNCIAS MUITO GRAVES PARA A SAÚDE ORAL.

- Respiração pela boca;
- Postura incorreta;
- Perda precoce ou demasiado tempo com os dentes de leite;
- Desenvolvimento irregular dos maxilares.

QUAIS SÃO AS CONSEQUÊNCIAS?

Para melhor compreendermos a importância de diagnosticar e tratar precocemente esta doença, vejamos as suas principais consequências:

- Pode afetar o correto desenvolvimento dos ossos da cara, em crianças e jovens.
- Prejudica a fonética, a mastigação e até a respiração do Paciente.
- Pode aumentar o risco de retração da gengiva, de desgaste e perda de dentes, e também de dano das articulações entre os maxilares.
- Diminui a autoestima do Paciente, por questões estéticas.

COMO É QUE SE PODE IDENTIFICAR A MORDIDA CRUZADA?

Identificar um caso de mordida cruzada é relativamente fácil e pode ser um processo iniciado por si, em casa.

Se apresentar sintomas como dores de cabeça frequentes, ruídos no ouvido, a abrir e fechar a boca, ou dificuldade em movimentar os maxilares, por exemplo, poderá sofrer de mordida cruzada.

Para além disso, se possuir sensibilidade dentária ou detetar alguma perda de gengiva ou de osso do maxilar, esses também podem ser sintomas deste problema.

Caso detete alguns destes indícios, não se preocupe: procure o seu dentista o mais rapidamente possível para diagnosticar com certeza o seu problema. Dessa forma, será tratado por profissionais, evitando que o cenário evolua para uma situação ainda mais incómoda, e voltará a sorrir para a Vida sem quaisquer constrangimentos.

UM GRUPO QUE SORRI PARA A VIDA



Quando pensar em Saúde Oral, pense nos 600 colaboradores que fazem parte do Grupo OralMED SAÚDE. Com mais de 30 clínicas próprias, laboratórios integrados, centros de formação no Norte e Sul do País, e um contact center dedicado, o Grupo OralMED SAÚDE é o primeiro grupo Português especializado em Medicina Dentária.





A OralMED MEDICINA DENTÁRIA está presente em todo o país, com mais de 3 dezenas de unidades clínicas. Acreditamos que temos uma missão especial: ajudar os nossos Pacientes a sorrirem para a Vida. Porque quando sorrimos para a Vida, a Vida devolve-nos um Sorriso. E tudo começa com a nossa Saúde Oral.



A qualidade do seu tratamento dentário começa na equipa médica, mas também envolve outros profissionais qualificados que dão um suporte laboratorial permanente. É por isso que no universo OralMED existem laboratórios próprios, no Norte e Sul do País, com uma equipa constituída por mais de 50 profissionais especializados em prótese dentária.



A Medicina Dentária é uma importante área de conhecimento que está em constante evolução. Por isso, o Grupo OralMED SAÚDE dispõe de um centro de formação próprio onde os seus profissionais partilham todo o conhecimento adquirido, através de diferentes workshops e cursos formativos de especialização.



Cuidar da Saúde Oral requer um cuidado e acompanhamento permanente dos nossos Pacientes. E por isso, o Grupo OralMED SAÚDE criou o primeiro contact center em Portugal especializado na área da Saúde. Uma equipa totalmente dedicada a dar todo o apoio aos nossos Pacientes, para que nada falte durante o seu tratamento.

SORRIA PARA A VIDA. CONSULTE O SEU MÉDICO DENTISTA.

Os textos apresentados neste e-book pretendem ser um apoio para os portugueses e despertar a sua consciência para a importância da Saúde Oral. Tal informação não deve ser utilizada, em momento algum, para efeitos de diagnóstico médico, nem encarada como substituta do aconselhamento de um profissional de Medicina Dentária. No caso de sentir alguma dúvida ou qualquer tipo de desconforto, por favor, visite imediatamente o seu médico dentista.

Direitos reservados

O uso dos conteúdos deste e-book apenas é permitido para utilização pessoal, não sendo permitida qualquer utilização para fins comerciais, ou outros. Nenhum conteúdo de propriedade intelectual presente neste livro pode ser utilizado, modificado ou incorporado sem autorização expressa do Grupo OralMED SAÚDE.

Créditos das imagens: iStock

Este Guia de Saúde Oral é uma iniciativa desenvolvida pela Direção de Marketing do Grupo OralMED SAÚDE.

Edição: Março 2018 (v1.1)





OralMED | Um Sorriso para a Vida

www.oralmed.pt



OralMED
SAÚDE

SEDE: Torres de Lisboa, Rua Tomás da Fonseca
Torre G, Piso 6 A, 1600-209 Lisboa