

Existe relação entre alimentação moderna e erosão dentária?



Erosão Dentária

Consiste na perda patológica, crônica e irreversível de esmalte dental, através da desmineralização provocada pela exposição do dente a ácidos de origem não bacteriana. Pode provocar exposição de dentina e cimento. Pode estar associada a fatores intrínsecos ou extrínsecos.

Fatores intrínsecos: patologias, como bulimia e refluxo gastroesofágico.

Fatores extrínsecos: **estilo de vida e hábitos alimentares.**

Alimentação Moderna

O estilo de vida e a qualidade da alimentação influenciam de forma direta a saúde geral e oral de um indivíduo.



Alimentação Moderna

O consumo frequente e desenfreado de bebidas industrializadas como **refrigerantes, bebidas de néctar da fruta, bebidas a base de soja, bebidas lácteas, bebidas isotônicas** pode ocasionar o aparecimento de lesões não cariosas como, a erosão dentária.



Atenção

O consumo excessivo de **frutas cítricas, sucos naturais** como o de **laranja, limão, uva e abacaxi**, uso frequente de **vinagre** e **limão** para tempero de saladas, **ingestão diária de "shot para aumentar a imunidade" contendo limão** também podem levar ao **desenvolvimento de erosão dentária.**



Desmineralização e Perda patológica de tecido dental

Estes **alimentos** são considerados **ácidos**, alteram o **pH da cavidade oral** e **causam desequilíbrio** entre o processo de **desmineralização** e **remineralização** do **dente**. Quando a boca atinge **pH 5,5** na presença desses ácidos, **há desmineralização e enfraquecimento do esmalte do dente**, o que leva a **perda lenta, progressiva e irreversível** de estrutura dentária.

Tais ácidos também impedem que a saliva atue como tampão, não reestabelecendo o equilíbrio entre a perda e ganho de mineral no dente.

Consequências da Erosão Ácida

1. Hipersensibilidade dentinária leve à severa
2. Perda de forma do dente - aspecto arredondado
3. Perda estética - coloração amarelada, aspecto polido e brilhante
4. Perda de função
5. Possível perda dentária



Formas de Prevenção

1. Reduza e consuma de forma consciente os alimentos ácidos
2. Evite ingestão desses alimentos em intervalos curtos (<30min)
3. Evite escovar os dentes logo após ingestão de alimentos e bebidas ácidas
4. Utilize escovas macias, dentífrico pouco abrasivo, com flúor, movimentos suaves
5. Utilize canudos para reduzir o contato desses ácidos com os dentes
6. Não realize bochechos durante a ingestão desses líquidos ácidos
7. Consuma esses alimentos gelados sempre que possível

Tratamento

Além da hipersensibilidade dentinária, em casos avançados de erosão dentária, a perda de estrutura, de função e estética dos dentes podem necessitar de intervenção restauradora. Procure um cirurgião-dentista para o tratamento adequado.



Referências Bibliográficas

1. TREMEA G, PATUSSI SA, CONDE SR. Relação entre o consumo de alimentos ácidos e erosão dentária. **Rev. Ciênc. Saúde**, v.18, n.1, p.32-36, 2016.
2. MORETO MJ et al. Erosão dentária provocada por bebidas ácidas. **Revista Saúde Multidisciplinar**, v. IV, p. 98-107, 2017.