

# **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 cemento. 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, dentifrício 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.