Torna o teu sorriso
o rei das stories.

Marque aqui
a sua consulta:

213 263 070
sol@scml.pt
sol.scml.pt

Avenida Almirante Reis | 219 A
1000-049 Lisboa

Serviço Odontopediátrico de Lisboa - Lic. 17641/2019

SAÚDE | SANTA CASA Misericórdia de Lisboa

SOL
SAÚDE ORAL
EM LISBOA 0-18

Não faças
esperar mais
essa selfie.

Cárie

1. O que é a cárie dentária?

É uma doença que afeta quase 90% da população e é provocada pela ação de determinadas bactérias que podem originar a destruição parcial ou total do dente.

A presença dessas bactérias na boca, associada a uma alimentação inadequada e a uma higiene oral deficiente, facilita o aparecimento de cáries. Em situações extremas, a cárie dentária pode originar infeções de extensão variável, as quais podem ter graves repercussões na saúde geral do indivíduo.

2. Como pode surgir a cárie dentária?

Quando os alimentos que contêm hidratos de carbono, como os doces, bolos, chocolates, gomas, etc., são ingeridos, as bactérias cariogénicas vão decompô-los e originar ácidos que provocam a dissolução do conteúdo mineral dos dentes e consequentemente o aparecimento de lesões de cárie. Esta ação é particularmente mais eficaz quando estes alimentos são ingeridos muito frequentemente fora das refeições ou à noite antes de deitar.

3. Os dentes são afetados todos da mesma forma?

Não. Os dentes são mais suscetíveis à cárie dentária mal erupcionam, porque ainda não atingiram a sua maturação completa. Por outro lado, os dentes molares e pré-molares apresentam uma forma mais irregular, com sulcos e fissuras, permitindo que os restos alimentares se alojem mais facilmente e durante um maior período de tempo nesses locais. Estes fatores, associados a uma maior dificuldade de escovagem destes dentes, que se localizam mais atrás, podem facilitar a acumulação de bactérias e restos alimentares e, como tal, o desenvolvimento precoce de lesões de cárie.

4. Porque é que as cáries podem provocar dores fortes nos dentes?

O processo de cárie é geralmente lento e o início é marcado pelo aparecimento de uma mancha branca na superfície do esmalte que, ao progredir, leva à formação de uma pequena cavidade. Através desta, as bactérias rapidamente atingem a dentina, um tecido menos duro que o esmalte, sendo, por isso, mais facilmente dissolvido pelos ácidos produzidos pelas bactérias.

Durante as fases iniciais da doença (cavidades pequenas) não são detetados sintomas significativos. No entanto, em fases mais avançadas (cavidades mais profundas) as queixas podem passar por um desconforto com aumento de sensibilidade e mau hálito, até situações mais complicadas, com dor na presença de diferentes tipos de estímulos (quente, frio ou doce), ou mesmo o aparecimento de uma dor espontânea muito intensa. Nestes casos, a cárie atingiu a dentina, originando sintomas cada vez piores à medida que vai ficando mais profunda.

5. Como saber se tem cárie dentária?

Quando sente a presença de uma cavidade, ou a ausência de uma parte do dente, muito provavelmente terá uma lesão de cárie dentária já avançada.

A deteção de cáries numa fase inicial não é fácil e normalmente só consegue ser realizada por médicos dentistas.

Se notar alguma alteração de cor, como manchas brancas, amareladas, acastanhadas ou pretas na parte superior dos dentes (sulcos e fissuras), deverá consultar o seu médico dentista.
As lesões de cárie entre os dentes podem ser potencialmente detetadas ao passar o fio dentário, uma vez que fica preso ou esgaça na sua presença.

6. Cuidados a ter para prevenir a cárie dentária

- Efetuar uma higiene oral diária correta;
- Escovar os dentes pelo menos duas vezes ao dia, com uma pasta fluoretada, após as refeições;
- A escovagem noturna é a mais importante e não se devem ingerir mais alimentos após a escovagem;
- Passar o fio dentário entre os dentes, pelo menos uma vez por dia e idealmente à noite;
- Ingerir refeições nutricionalmente balanceadas e limitar ao máximo o “petiscar” entre refeições;
- Se não for possível a escovagem após uma refeição principal, pode mascar uma pastilha elástica sem açúcar. Mas as pastilhas nunca substituem a escovagem;
- Visitar o seu médico dentista regularmente;
- A utilização de algum suplemento de flúor, bem como a indicação para a realização de selamento de fissuras, deve ficar sempre ao critério do médico dentista.

Fonte:
Folhetos educativos
da Ordem dos Médicos
Dentistas