

**MANTENHA OS SEUS DENTES -  
QUALQUER QUE SEJA A SUA IDADE**

Keeping your teeth - whatever your age

Mantenha os seus dentes - qualquer que seja a sua idade  
Keeping your teeth - whatever your age

A ideia de que perder os dentes é parte normal do envelhecimento é falsa - desde que trate bem dos seus dentes, não há razão para que não tenha tantos dentes aos 70 anos como tinha aos 20 anos.

Embora a maioria das pessoas compreenda que a cárie estraga os dentes, nem todas compreendem que doença nas gengivas também pode causar a perda dos dentes.

A doença nas gengivas começa com a placa dentária, uma substância pegajosa que se agarra aos dentes, criada pelos desperdícios da comida e das bactérias. Se a placa não for retirada dos dentes regularmente começa a alastrar em redor da linha das gengivas dando origem a que inchem e fiquem inflamadas. Caso não seja extraída, a inflamação pode eventualmente alastrar para os ossos dos maxilares, os quais mantêm os dentes no seu lugar. Gradualmente os dentes começam a abanar e podem acabar por cair.

Mas a verdade é que a placa pode ser evitada se “investir” alguns minutos todos os dias a escovar cuidadosamente os dentes, assim como a usar o fio dentário para limpar entre os dentes. O fio dentário é um produto que se assemelha um pouco a linha para coser - deve fazê-lo deslizar entre os dentes para limpar as superfícies que a escova não consegue alcançar. Lave os dentes duas vezes por dia usando uma escova pequena com pêlos macios - e substitua a escova quando os pêlos já estiverem com aspecto usado e emaranhados. Lavar os dentes antes de ir para a cama é especialmente importante porque os restos da comida que ainda ficam na sua boca durante a noite aumentam a produção de bactérias, a qual causa lesões nos dentes e nas gengivas.

Caso ainda não use fio dentário agora é uma boa altura de o começar a fazer. Algumas pessoas consideram mais fácil usar um produto semelhante chamado fita dentária. Caso não tenha a certeza da maneira correcta de usar o fio ou a fita dentária pergunte ao seu dentista ou farmacêutico. É uma boa ideia incentivar as crianças a usar também o fio dentário. A idade mais indicada é por volta dos oito ou nove anos - é possível que seja necessário ajudar as crianças de princípio (e passar muito tempo a recordá-las), mas o esforço compensa. Caso seja mais fácil, porque não usar o fio dentário enquanto estiver a ver televisão?

Se quiser ter a certeza de que está a retirar toda a placa dentária pode comprar na farmácia um líquido especial que revela a placa. Deve fazer o seguinte: bochechar o líquido em toda a boca e depois cuspi-lo. O líquido deixa manchas coloridas nos seus dentes (as quais pode retirar depois com a escova), que mostram onde ainda há placa dentária. Em vez de líquido também pode comprar um produto semelhante em forma de comprimidos, o qual tem o mesmo efeito.

Ir ao dentista regularmente para exames e limpeza dos dentes também ajuda a retirar a placa que não conseguiu retirar em casa, assim como detectar precocemente quaisquer problemas nas gengivas.

Como é possível saber quando há doença nas gengivas? Os sintomas incluem gengivas a sangrar quando são escovadas, mudança na cor ou formato das gengivas, mau hálito persistente ou mau sabor na boca, gengivas retraídas, ou dentes que sintam estarem soltos ou que mudem de posição. Não se esqueça que sangramento das gengivas é normalmente o primeiro sinal. Não ignore os sintomas - vá ao dentista.

Como a doença nas gengivas surge normalmente durante a gravidez, a “Australian Dental Association” diz que cuidar dos dentes e das gengivas é uma parte importante da assistência pré-natal. Tenha cuidado especial a limpar os dentes durante a gravidez e vá ao dentista.

Os fumadores e quem seja diabético corre um risco mais elevado de ter distúrbios nas gengivas.

Há tratamento para a doença nas gengivas? Desde que não haja muita perda óssea, tratamento feito pelo dentista ou periodontista (especialista em afecções nas gengivas), juntamente com limpeza cuidadosa e regular dos dentes em casa pode evitar a perda dos dentes.

Mas a perda dos dentes não é a única razão para evitar a doença nas gengivas - estudos feitos recentemente também indicaram que esta afecção também pode estar associada a doença cardíaca e a acidente vascular.

Se precisar de ajuda para fazer telefonemas em Inglês, ligue para o Serviço de Intérpretes e Tradutores (TIS) 131 450.

Pode encontrar mais informação sobre a saúde em Português na website do serviço Multicultural Communication, <http://mhcs.health.nsw.gov.au>