



MIGUEL A. NOBRE RHD, MSc

DIRETOR HIGIENE ORAL
MALO CLINIC LISBOA

MEDICINA DENTÁRIA

A IMPORTÂNCIA DA PREVENÇÃO



Porque dizemos que a prevenção é a melhor solução?

A periodontite (mais conhecida como “piorreia”) e a cárie dentária têm mais em comum com doenças como a diabetes do que aquilo que, à partida, poderíamos pensar: são, todas elas, doenças crónicas e são das doenças mais prevalentes em Portugal. A cárie dentária e a periodontite são doenças que afetam, respetivamente, os próprios dentes e os tecidos que os suportam (como o osso e a gengiva), enquanto a Diabetes se caracteriza por um aumento dos níveis de glicose (“açúcar”) no sangue. Mas as três têm outra coisa em comum: nenhuma tem (ainda) cura e é por isso que a melhor solução reside na prevenção!

Onde começa essa prevenção?

A prevenção começa na nossa boca e não se limita aos hábitos de higiene oral. Uma nutrição adequada, por exemplo, também é fundamental. Ter uma alimentação saudável e variada ou evitar comer doces - especialmente entre as refeições, pois é esse o período favorito para os processos de ataque aos dentes na cárie dentária - são também passos elementares para uma boa prevenção. Depois, claro, são essenciais esses bons hábitos de higiene oral, que incluem uma escovagem adequada pelo menos duas vezes ao dia (3 minutos por sessão) e o uso de fio dentário ou escovilhão uma vez ao dia. Um investimento diário máximo de 7 minutos é amplamente compensado quer em ganhos de saúde, quer em ganhos económicos, dado que a saúde oral se encontra intimamente ligada ao bem-estar geral de cada um e contribui inequivocamente para uma melhor qualidade de vida.

Como dar seguimento a essa prevenção?

A prevenção prolonga-se nas visitas regulares ao Higienista Oral ou Dentista. Uma visita semestral, mesmo sem sentir qualquer dor, constitui um investimento em saúde e não um gasto. Uma consulta de higiene oral (ou de profilaxia) vai muito além de uma simples “limpeza”. Desde logo, porque existem algumas doenças, como o cancro oral, que poderão ser detetadas precocemente na consulta e, assim, tratadas com uma maior probabilidade de sucesso do que se forem deixadas sem diagnóstico e tratadas apenas quando a dor surge e incomoda. Estas consultas são uma ferramenta útil que lhe permite chegar até onde a prevenção termina.

Onde termina, então, a prevenção?

A prevenção termina onde começa: na própria pessoa. E o resultado de uma boa prevenção é o aumentar da probabilidade de viver mais anos de vida saudáveis, com os seus dentes ou implantes em plena função, e a diminuição simultânea do investimento que é necessário efetuar para tratar uma (ou todas) estas doenças. Por estas razões, e por muitas outras, a prevenção é mesmo a melhor solução!