

Hábitos adequados

Higiene e rotina de cuidados evitam halitose

Susana Leite

susana.leite@grupoposinos.com.br

O hálito pode ser um indicador da saúde bucal, por isso é recomendado prestar atenção ao odor que emana da boca. Outras manifestações, como sangramento gengival, ou inchaços, também são sinalizadores de que algo pode estar mal.

Na grande maioria dos casos, a halitose - ou mau hálito - se resolve com uma rotina de cuidados que inclui escovação e uso diário do fio dental, além de consultas regulares ao dentista. No entanto, nem toda halitose é igual.

Quando o odor é fétido é sinal de que existem problemas. "A presença constante de hálito fétido não é considerada normal. Diante desse quadro, é fundamental procurar o cirurgião-dentista, que realizará um exame clínico minucioso e indicará o tratamento mais adequado para cada caso", explica a cirurgiã-dentista e especialista em endodontia, Raquel da Silveira Caiêl.

No entanto, Raquel ressalta também que 95% das ocorrências que chegam ao consultório, relatando mau hálito, têm origem bucal. "Estando diretamente relacionados a uma higiene oral inadequada ou ineficiente", adverte.



ADOBE STOCK

Consultas regulares previnem problemas graves

Um problema leva a outro

Escovação ineficiente e falta de uso do fio dental favorecem o acúmulo de placa bacteriana nos dentes. Isto pode desencadear processos inflamatórios na gengiva, que podem ser notados por sangramentos, inchaço e alteração na coloração das gengivas. "Esses sinais clínicos característicos são indicativos de uma condição chamada gengivite, uma doença inflamatória ainda reversível, desde que

sejam adotadas medidas adequadas de higiene bucal e acompanhamento odontológico", afirma Raquel.

Por outro lado, se a gengivite não for tratada, pode evoluir para uma condição grave e irreversível: doença periodontal (periodontite). "Nesse estágio, ocorre a perda progressiva dos tecidos de suporte do dente", adverte. Isso pode tornar os dentes frouxos e até culminar na perda dos dentes.

Consulta e investigação das causas

O mau hálito pode ser prevenido com a adoção de hábitos adequados de higiene bucal e cuidados diários simples, que fazem toda a diferença na saúde oral. "Na grande maioria das situações, o mau hálito tem na origem bucal e pode ser resolvido com medidas simples de higiene oral, como escovação correta, uso diário do fio dental, higienização da língua e acompanhamento odontológico regular", afirma Raquel.

No entanto, se a halitose persiste mesmo após a conclusão do tratamento, explica a dentista, é necessário investigar possíveis causas sistêmicas.

"Nesses casos, o profissional poderá solicitar exames complementares e, se necessário, encaminhar o paciente para avaliação médica, a fim de realizar uma análise mais detalhada e identificar eventuais alterações gastrointestinais, metabólicas, respiratórias ou sistêmicas."



ADOBESTOCK

Exposição ao sol é essencial para a síntese da vitamina

Vitamina D: sol na dose certa traz benefícios

A Vitamina D é um pré-hormônio atuante na saúde óssea e imunológica. A exposição ao sol é a forma mais eficiente e natural de obter vitamina D, mas esse processo deve ser feito com cautela para evitar os riscos provocados pela exposição ao sol. Para uma boa síntese da vitamina, a exposição deve ocorrer entre 10 e 15 horas, que é o pico dos raios UVB, sendo a produção mínima fora dessa faixa.

"Pensando no bem-estar e baixa radiação UV, geralmente devemos tomar sol antes das 10 e depois das 16 horas. Porém para a produção de vitamina D o melhor horário é entre 10 e 15 horas. O tempo de exposição varia conforme o tom de pele: peles claras necessitam de 10 a 15 minutos, enquanto peles mais retintas precisam de 30 a 45 minutos, pois a melanina age como um filtro natural", explica o nutrólogo da Rede de Hospitais São Camilo de São Paulo e presidente do Instituto de Metabolismo e Nutrição, Daniel Magnoni.

Além disso, o local ideal para expor são os braços e pernas, já que apenas o rosto e as mãos são insuficientes. O médico ainda reforça que o filtro solar deve ser aplicado após o período necessário para a síntese da vitamina, pois ele bloqueia os raios UVB.

Níveis adequados

Segundo a Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia (SBEM), os níveis de referência da vitamina D (medidos pelo exame 25-hidroxivitamina D) são considerados desejáveis acima de 20 ng/mL para a população saudável com até 60 anos. Já para o grupo de risco, que inclui idosos, gestantes e pessoas com doenças crônicas ou autoimunes, os níveis ideais ficam entre 30 e 60 ng/mL. Por fim, níveis acima de 100 ng/mL indicam risco de toxicidade.



Leia outras notícias de saúde e bem-estar em abcm.com/saude

A sua visão precisa de cuidados?
Lembre-se ela é a sua janela para o mundo!

NO CATARATA CENTER, SEU HOSPITAL DE OLHOS EM NOVO HAMBURGO, NOS DEDICAMOS A CUIDAR NÃO SÓ DA SUA VISÃO, MAS A CUIDAR DE VOCÊ.

Venha para o Catarata Center e recupere a liberdade de ver bem!

Atendemos convênios.



Agende sua consulta!

Catarata Center - seu hospital de olhos em Novo Hamburgo.

☎ 51 2500-7598

📞 51 98992-3467

📱 @cataratcenter

