**5 MINUTOS DE SAÚDE**

**OS DENTES**

**Embora seus dentes possam parecer tão sem vida como suas unhas, a verdade é que seus dentes são muito mais vivos. Movimentos constantes vão atrás desse revestimento semelhante a uma rocha branca denominada esmalte.**

**Sob o esmalte está a dentina - a maior parte do dente e decisivamente importante para vida do mesmo. Mais no fundo está a polpa, o centro de controle do dente.**

**A cárie dental, essa assassina silenciosa, ataca internamente bem como externamente. Na parte exterior dos dentes, as bactérias naturais da boca combinam com a saliva e partículas de alimentos que formam uma substância transparente conhecida como placa. Deixada só, essa massa ajunta-se em volta do dente e das gengivas. As bactérias na placa transformam o açúcar e amidos em ácidos, os quais agem em torno do esmalte.**

**Outra maneira de como a cárie dos dentes atua no interior quebrando as defesas, é quando o açúcar é ingerido em grande quantidade. As pesquisas mostram que o movimento de fluído dentro dos dentes é vagaroso, desta maneira enfraquecendo as defesas contra os ataques externos da placa bacteriana.**

**A única solução para essa assassina silenciosa, a cárie dos dentes, é a prevenção, o que significa um compromisso de mudança nos hábitos alimentares e cuidados diários do dente.**

**Além de escovar os dentes após as refeições, gaste alguns minutos por dia, de preferência à noite, escovando-os para controlar a placa. O objetivo é quebrar e remover a placa bacteriana dos dentes e gengivas. A área crítica é a parte inferior, nas frestas da gengiva em torno do dente; este é um esconderijo comum para a bactéria e conseqüentemente uma sede de doenças para a gengiva. A hemorragia ocorrerá freqüentemente durante os primeiros dias de uma apropriada precaução com a gengiva. Isto desaparecerá em conseqüência da cicatrização dos tecidos e endurecimento da gengiva. Desde que sua escova limpa apenas os dentes nas superfícies e nas laterais, use fio dental para alcançar entre as superfícies. O objetivo é romper as colônias de bactérias e enxaguá-las para fora.**

**Enquanto que o lavar e enxaguar o controle das placas é apenas parte de seu programa de prevenção da cárie, é importante lembrar que o compromisso pessoal de mudança nos hábitos alimentares é ainda mais importante. Aqui estão algumas orientações para manter a natural duração do dente, tendo em mente que o verdadeiro inimigo da cárie dos dentes é o açúcar em todas as formas, inclusive o mel.**

**I. Reduza ou elimine o uso do açúcar ou mel. 2. Substitua doces, massas, refrescos e alimentos doces, por frutas frescas e sucos de frutas. 3. Elimine lanches entre as refeições. Os estudos mostram que os doces ingeridos na hora das refeições são menos prejudiciais para os dentes do que esses ingeridos nos intervalos das refeições. 4. Utilize cereais integrais o quanto for possível. Decida-se pelo natural, não refinado, não processado.**

**As fibras são necessárias no regime alimentar e proporcionam ação de auto-limpeza para os dentes e gengivas. 5. Alimente-se de vegetais, frutas, legumes e cereais. Estes darão aos dentes uma barreira nutricional que eles precisam para a resistência e vitalidade. Lembre-se que o cálcio é o principal mineral do dente. As melhores fontes são os laticínios, soja, amêndoas e vegetais verdes.**

***Viver Plenamente – Curso de Saúde, UCB***