

Você sabe qual a relação entre imunidade e a saúde bucal?

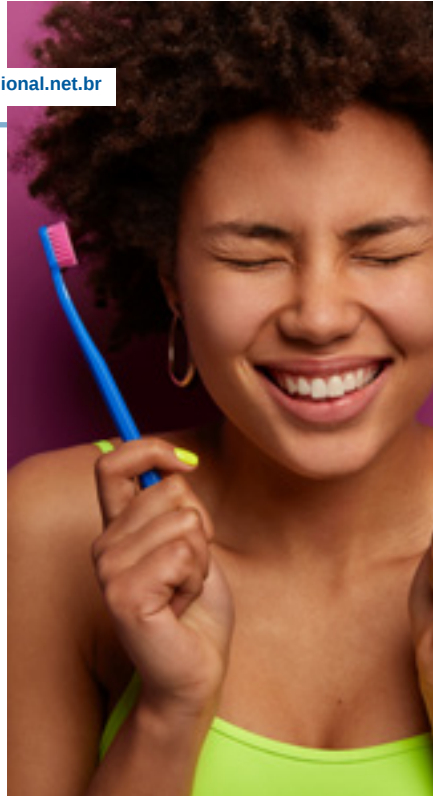
DA REDAÇÃO

A atenção com a imunidade está em alta, devido aos vírus, bactérias e outros microrganismos circulam pelo ar e podem nos infectar caso o sistema imunológico não esteja forte. Com isso, buscar ações para fortalecer o organismo se tornou uma prática imprescindível e constante. Porém, há cuidados e alguns pontos de atenção que muitas pessoas deixam de lado, relacionados à imunidade, como a

saúde bucal que está diretamente relacionada a esse tema.

A cirurgiã-dentista, professora e coordenadora do curso de Odontologia da Faculdade Anhanguera, Dra Cristiana Maria Bertozzo, explica que "O sistema imunológico possui a função de proteger nosso organismo contra agentes infecciosos, como as bactérias, vírus e fungos. A má alimentação, estilo de vida, fatores genéticos, uso de substâncias entorpecentes entre outros, podem desregular o desempenho. Quando o sistema imune fica enfraquecido, ocorre um favorecimento na proliferação dos agentes patógenos, podendo surgir gripes e resfriados e, no caso do meio bucal, podem surgir aftas, herpes e amigdalites".

Uma higienização correta, hábitos saudáveis de alimentação e autocuidado, além das visitas periódicas ao dentista são práticas essenciais para manter a saúde bucal em dia. No entanto, por se tratar, principalmente de um cenário de pandemia, os cuidados com a saúde dos dentes, gengivas e línguas devem ser redobrados.



Reprodução: Freepik

Especialista explica a importância do cuidado

"A saliva também possui uma função de proteção, chamada de tamponamento. Responsável por manter o pH básico da cavidade bucal quando ingerimos alimentos ou bebidas mais ácidas. Essa capacidade tampão atua nos processos de desmineralização e de remineralização dos dentes, ajudando a impedir que sofram lesões como a cárie" destaca a especialista.

Sobre possíveis complicações, a Cirurgiã-Dentista compartilha que "As inflamações bucais não tratadas podem acabar por sobrecarregar o sistema imune, causando um desequilíbrio em seu funcionamento, acarretando o desenvolvimento de outras doenças como as cardiovasculares e a diabetes tipo 2. Existe uma interligação entre imunidade e saúde bucal, pois a baixa imunidade leva ao surgimento de patologias bucais e doenças bucais podem levar à desarmonia do funcionamento do sistema

imune".

Confira algumas dicas de higienização bucal para manter uma rotina saudável e segura:

- Higienize as mãos com água e sabão antes de realizar rotina de cuidado ou colocar as mãos em contato com a boca;
- Escove os dentes pelo menos 3 vezes ao dia (principalmente após as refeições e antes de dormir com calma), sem forçar a escova;
- Não compartilhe escova ou creme dentais;

- Caso algum membro da família esteja doente, troque as escovas de dentes após a recuperação;

- Realize a higienização das escovas com água corrente após cada uso;

- Utilize fio dental e enxaguante bucal;

- Beba bastante água e coma bastante frutas;

- Evite ingerir alimentos ácidos ou muito açucarados;

- Em caso de dores fortes, sangramentos ou urgências, procure seu dentista imediatamente

A Dra Cristiana reforça que a importância desses cuidados vão além da "A etiologia da baixa imunidade", pois a mesma é multifatorial, devendo-se observar que além da alimentação (balanceada e com baixo consumo de açúcar), a manutenção da saúde bucal auxilia na diminuição da quantidade de agentes infecciosos circulando pelo organismo, prevenindo assim, o desenvolvimento de doenças. É imprescindível a boa higienização diária com escova, pasta dental com flúor e fio dental e a avaliação semestral com o cirurgião dentista que poderá verificar sinais de doenças bucais e tratá-las corretamente para que não venham a comprometer o sistema imunológico."

Loterias



Acumulou - Concurso 2454

09 14 22 24 44 47



Acumulou - Concurso 5782

05 27 32 43 69



Acumulou - Concurso 2335

19 24 34 35 46 49
20 21 28 33 49 50



Acumulou - Concurso 1749

01 06 12 29 38 45 59



Acumulou - Concurso 2276

00 13 18 21 31 32 40
46 49 54 56 57 65 68
73 80 88 90 94 99

DATAS COMEMORATIVAS



Dia Nacional do Combate ao Alcoolismo
Dia Internacional da Síndrome de Asperger

FELIZ ANIVERSÁRIO



DIA 18

CLAUDIO SERGIO STEQUE
LUCIA LOPES DE OLIVEIRA GUEDES
LUIS ANTONIO FANTE
RODRIGO OTAVIO DA SILVA
SHIRLEY VENUTO
ROMAO GOMES