

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



DA REDAÇÃO

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, hábi-

## Existe uma interligação entre imunidade e saúde bucal

tos 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.

"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 enxaguar-te 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 2461

08 11 16 21 32 37



Acumulou - Concurso 5798

08 16 36 73 79



Acumulou - Concurso 2343

01 04 11 13 41 44  
06 15 19 37 39 48



Acumulou - Concurso 1757

04 06 27 48 61 64 77



Acumulou - Concurso 2284

01 02 09 23 35 36 41  
42 56 59 64 71 74 75  
76 85 91 93 94 96



### DIA 11

- ADRIANA LIMA RIBEIRO
- ALESSANDRO SARTORI
- DEIDAMIA GIANCURSI FORMAGIO
- FERNANDO REIS ALVES
- HELENA YOKO TAMURA
- HELIO PESCE GUASTALDI
- LUIZ AUGUSTO RAMOS DE ALMEIDA
- NAIR CHINA ARAKAKI
- TEREZA BRIOSHI