

## Da boca para o corpo



Você já ouviu falar que a saúde do nosso corpo começa pela boca? Mas será que as pessoas, depois que crescem, continuam tendo esse cuidado todo com a própria boca? Muito mais que garantir um sorriso bonito, cuidar rigorosamente dos dentes espelha saúde em todo o organismo.

Não podemos enxergar a boca de maneira isolada, afirma a dentista Najara Costa Novo, do programa "**Estratégia da Saúde da Família**" no município de Iranduba. Ela ainda alerta, para a importância de o próprio dentista projetar seu olhar muito além da cavidade bucal.

Uma saúde bucal deficiente repercute nos vasos sanguíneos, nas articulações e em órgãos que, aparentemente, não mantêm íntimo contato com os dentes. A boca é uma porta para problemas sérios no estômago, nos pulmões e até no coração.

De acordo com a dentista, a maioria dos estragos escondidos na boca é protagonizada por uma infinidade de bactérias, porém nem todas elas são malignas. Ali existe uma flora bacteriana essencial à digestão dos alimentos, por exemplo. Mesmo em uma boca saudável, há 200 milhões de micro-organismos em 1 grama de placa bacteriana.

O problema é quando a escova e o fio dental são deixados de escanteio. Aí os micróbios nocivos, por trás das cáries, da gengivite e da periodontite, proliferam-se e levam ao caos.

### **PERIGO AO ABRIR A BOCA**

A falta de higiene bucal e os maus cuidados com os dentes podem causar sérias doenças, que vão desde uma simples gengivite até tumores com consequências graves.

As cáries, provocadas pela bactéria *Streptococcus mutans*, minam aos poucos o dente e tornam-se muito perigosas, pois são portas de entrada de bactérias pelo organismo através da corrente sanguínea. Porém' mais perigosa é a gengivite que evolui para uma periodontite. Ela destrói toda a estrutura que liga o dente à gengiva e ao tecido ósseo.

A doença periodontal aumenta o risco de problemas cardiovasculares, constata Najara. Pior ainda para quem já tem um defeito em uma válvula cardíaca, por exemplo, a pessoa fica suscetível à endocardite. De acordo com pesquisas, oito em cada dez brasileiros adultos têm desde uma gengivite até seu estágio avançado, a periodontite.

Segundo a dentista, outra constatação recente é que pessoas com níveis de colesterol e triglicérides elevados podem ser reféns do ataque desses micróbios às artérias. Há trabalhos recentes demonstrando que algumas bactérias colaboram na formação de placas nos vasos sanguíneos, agravando o entupimento provocado pela gordura, conta Najara. As agressoras, portanto, tornam-se o gatilho para a erupção de um infarto ou um derrame.

A qualidade de vida das pessoas passa a ser outra se elas têm uma higiene bucal adequada, não é apenas o sorriso que muda, mas a vida em sociedade. “Pessoas com os dentes estragados e com mau hálito acabam se excluindo da vida em sociedade por vergonha e acabam em depressão”, ressalta Najara. Para evitar que isso aconteça é importante cuidar da boca.

***CIÊNCIAemPAUTA, por Adriana Pimentel***