

ESTRESSE E SUA SAÚDE BUCAL:



Na sequência de estudos e newsletter sobre o Estresse convidamos para contribuir nesta abordagem sobre saúde bucal, o Professor Sérgio da Cunha Ribeiro, Cirurgião Dentista pela USP-SP, Especialista em Periodontia-FOUSP, Mestrando em Implantodontia-SL Mandic, Fellow & Speaker ITI (International Team for Implantology), Director of Study Club- ITI-São Paulo 1, Membro do ImplanTeam, Clínico e Administrador na Lira Odonto Alto de Pinheiros (Clínica que possui diversas especialidades em Odontologia e compartilha dos mesmos valores da Carpsi). Esta sequência de abordagens como nossos leitores devem ter entendido pretende contribuir com a saúde integral de nossos clientes e interessados frente ao Estresse que não só acomete diretamente as pessoas como também produz diversos efeitos colaterais que reduzem a saúde e qualidade de vida do ser humano, na vida moderna e desafiante do ambiente urbano, profissional, no século 21.

Tema tão presente nos dias de hoje que parece já fazer parte da cultura de nossa cidade, e o paulistano segue o ritmo frenético de São Paulo, a terra do trabalho, dos serviços e de tantos outros.

O estresse pode se manifestar de diversas maneiras, com seus sinais e sintomas, podendo levar a consequências clínicas temporárias e algumas até permanentes.

Há vários profissionais de saúde que podem ajudá-lo com essa questão, inclusive seu dentista, pois várias são as manifestações bucais que podem surgir devido à esse desequilíbrio.

Um dos desequilíbrios bucais que nos vem facilmente à mente, é o bruxismo (ou briqueísmo) e o apertamento dental, que diferem entre si, pelo fato do bruxismo, além de apertar, dente contra dente, realiza também movimentos excursivos, conhecidos como o ato de ranger os dentes. Neste caso, cabe ao dentista minimizar os danos, pois se nada for feito, algo acontecerá e sempre o elo mais fraco sofrerá primeiro.

Vale notar, que quando não há hábitos para-funcionais (anormais) como o bruxismo (realizado pelo bruxômano), os dentes praticamente não se tocam, pois um indivíduo em repouso mantém a mordida levemente aberta, durante a fala os dentes também não se tocam, e durante a mastigação, os toques são extremamente rápidos, são poucos milissegundos por toque, que fornecem importantes informações para o ajuste dos movimentos precisos que efetuamos durante um ciclo mastigatório, que auxiliados pelos sensores de pressão (corpúsculos proprioceptivos) dispostos ao lado das raízes dentais, nosso sistema mastigatório consegue também mensurar a consistência/dureza dos alimentos e assim

modular a força mastigatória para formar o bolo alimentar adequadamente.

Mas e diante do estresse? O que ocorre?

Bem, lembra-se dos sensores de pressão? Eles enviam a informação para o córtex cerebral que após analisar as informações, as reenvia de volta para os músculos, intensificando ou aliviando sua ação. Essa ida e volta de informações se chama "feedback". Diante do estresse, o feedback é interrompido e os músculos não recebem a ordem para aliviar, e o apertamento com ou sem rangimento está livre para prosseguir, e neste caso com pressão além do necessário.

Diante desta descompensação, o excesso de contração muscular pode levar à fadiga do próprio conjunto de músculos mastigatórios, gerando desconforto, cansaço e dificuldade de abrir a boca. Os dentes também sofrem, pois o excesso de contato acelera o desgaste da estrutura do esmalte dental, e essas "facetas de desgaste" são permanentes, não se recuperam. Dependendo do tempo/intensidade da para-função (função anormal), pode haver fraturas, e prejuízo na inserção óssea, culminando na mobilidade dental (dentes ficam bambos). Perdurando o problema, a articulação têmporo-mandibular (aquela próxima dos ouvidos) pode desenvolver disfunções, conhecidas por DTM (Disfunção Têmporo Mandibular), e os sinais podem ser estalos ao abrir ou fechar a boca, limitação na abertura máxima acompanhada ou não de dores de intensidades diversas.

O dentista, nos casos de DTM tem como solução mecânica a instalação de placas acrílicas de mordida, que ao mesmo tempo protegem os dentes de desgaste, posicionam a mandíbula em busca de relaxamento muscular e de uma melhor relação articular suprimindo a dor/desconforto. Pode ainda associar o uso da placa ao uso de anti-inflamatórios e relaxantes musculares fármacos, assim preservando os dentes de desgaste e melhorando os sintomas, mas a cura, que é e deve ser relativa à causa da DTM recomenda tratamentos complementares de outros especialistas, focados no Estresse e suas causas. O Dentista coopera e contribui no tratamento dos efeitos mas não cabe a ele a solução da causa do Estresse.

Outros desvios que também podemos atribuir ao estresse, são alterações do equilíbrio bioquímico bucal e alterações no fluxo salivar, ou ainda acidificação do meio bucal em consequência de refluxos gástricos (que podem ser sub-clínicos, não perceptíveis aos olhos do próprio indivíduo) e que provocam a desmineralização dos cristais do esmalte (hidroxiapatita), chamado de perimólise, "desmanchando" os dentes. Isto tem sido mais frequente do que se imagina.

Agora, difícil imaginar alguém super estressado escovando corretamente os dentes; ou escova menos porque não tem tempo, ou descarrega sua tensão na pressão exagerada da escova, e ambos os desvios levam a sequelas: o escovar menos leva a maior acúmulo de bio-filme bacteriano que pode desenvolver doença da cárie ou doença periodontal (que prejudica a gengiva e o osso que suporta os dentes); quando o desvio é escovar para mais, o excesso de pressão leva a abrasões indesejadas, comumente nos colos dentais, que expõe a dentina, tecido sensível, e por isso vemos hoje tantas propagandas de cremes dentais para minimizar os efeitos da sensibilidade dentinária (que tendem a aumentar quando associadas à alimentação ácida).

Vale ressaltar, que diante do estresse diário, reserve um momento para cuidar de sua saúde bucal, com apenas 5 minutos duas a três vezes ao dia, conseguimos manter os dentes saudáveis através do uso correto da escova e o uso do fio dental, além de ser mais prática, a prevenção também é sempre mais barata do que uma intervenção curativista ou corretiva. Vá ao seu dentista regularmente como o seu profissional da saúde bucal, e seu colaborador na prevenção e não apenas na doença.

Mas se por acaso ou descuido a doença estiver instalada e com sequelas (com efeitos colaterais), seu dentista e reabilitador oral irá reconstruir as estruturas comprometidas e reorganizar as relações intermaxilares, reestabelecendo saúde, função e estética.

Como podemos ver, o Estresse tem impactos significativos potenciais, também na saúde bucal da pessoa. Note, entretanto, que o auxílio do profissional da odontologia é focado, eficiente e eficaz no combate e eliminação de efeitos secundários de um problema que tem sua essência e nascedouro, tanto na ansiedade exacerbada sempre desenvolvida e aumentada com os diversos eventos e comportamentos resultantes de ambientes que ampliam a ansiedade e cooperam para o surgimento do Estresse já, como doença e não mais sintoma.

Para maiores informações, bem como procedimentos, acessem www.liraodonto.com.br ou através do telefone (11) 2574-0958.

Aguardem as próximas publicações.