

**Dia do Beijo:  3 mitos e verdades para beijar bem e de um jeito saudável**

Beijar é bom demais, né?! Tanto que a última coisa que se pensa quando se beija é em saúde bucal, em quantos músculos estão sendo movimentados ou até se beijar faz perder calorias. Então, nesse Dia do Beijo (13 de abril) vamos lembrar de pontos importantes para ter um beijo saudável e também falar sobre mitos e verdades quando o assunto é beijar na boca.

De acordo com a tese da Dra. Martini Mourier, doutoranda em Medicina aos Efeitos do Beijo, da Faculdade de Bobigny, na França, o beijo apaixonado pode movimentar até 29 músculos ao mesmo tempo. E, se o beijo for intenso, ainda é possível gastar aproximadamente 12 calorias, afirma o cirurgião-dentista e professor do Departamento de Estomatologia da FOUSP, Celso Lemos. Uma verdadeira ginástica que, segundo pesquisas norte-americanas, faz os batimentos cardíacos dispararem de 70 para 150 batidas por minutos.

Além de todos esses benefícios, vale conferir três mitos e verdades sobre beijo na boca, assim você aproveita a data e beija em segurança.

**Cárie é transmitida ou não pelo beijo?**

Mito. De acordo com a  cirurgiã-dentista Camila de Barros Gallo, professora doutora na disciplina de Estomatologia Clínica da FOUSP, há alguns anos a cárie dentária era considerada uma doença de caráter transmissível, de forma que poderia ser mais uma destas doenças transmitidas pelo beijo. No entanto, este conceito foi modernizado e descartado por não representar o verdadeiro processo de surgimento de uma lesão de cárie, que é em última análise resultante de um desequilíbrio do processo desmineralização e remineralizarão do esmalte dentário frente a presença de placa bacteriana e do substrato (carboidrato).

**Herpes se pega pelo beijo?**

Recentemente, um beijo que aconteceu entre três participantes do BBB 22 - Eliezer, Maria e Natália - tornou-se pauta na mídia por conta da lesão de herpes labial recorrente do participante Eliezer.  E será que a duas meninas tinham risco de pegar a infecção? A resposta é SIM! As principais doenças transmitidas pelo beijo acontecem pelo contato com a saliva contaminada ou quando uma das pessoas envolvidas no beijo apresenta algum tipo de lesão na cavidade oral. A dica é: fique atento se não há qualquer ferida na boca da pessoa que você quer beijar.

**Manter a higiene bucal em dia deixa o beijo melhor?**

Sim! Com a higiene bucal, a carga de agentes microbianos na cavidade oral é reduzida, diminuindo assim a possibilidade de transmissão desses agentes pela saliva. Além disso, a higiene bucal proporciona um hálito fresco e agradável, que deixa o beijo ainda melhor.

**Dicas:**

**Evite contato quando houver lesões -**A melhor forma de prevenção da transmissão é, infelizmente, evitar beijos nestas situações.

**Consulte sempre um cirurgião dentista** – Além de ser a melhor forma de prevenção de doenças bucais, o cirurgião-dentista vai te orientar como manter a higiene oral da forma correta e, caso perceba alguma lesão em sua boca, ele fará o diagnóstico, tratamento e esclarecimentos para que seus beijos sejam saudáveis e sem problemas.

**Sobre o CROSP**

O Conselho Regional de Odontologia de São Paulo (CROSP) é uma autarquia federal dotada de personalidade jurídica e de direito público com a finalidade de fiscalizar e supervisionar a ética profissional em todo o Estado de São Paulo, cabendo-lhe zelar pelo perfeito desempenho ético da Odontologia e pelo prestígio e bom conceito da profissão e dos que a exercem legalmente. Hoje, o CROSP conta com mais de 140 mil profissionais inscritos. Além dos cirurgiões-dentistas, o CROSP detém competência também para fiscalizar o exercício profissional e a conduta ética dos Técnicos em Prótese Dentária, Técnicos em Saúde Bucal, Auxiliares em Saúde Bucal e Auxiliares em Prótese Dentária.

Informações: www.crosp.org.br

Mais informações: imprensacrosp@apexagencia.com.br

(11) 3549 – 5550 / (11) 99693 – 6834

Ailton Oliveira e Elen Carla.