

**Saúde bucal: cuidado com as dicas de internet**

*Sempre que houver qualquer anormalidade, o recomendado é procurar um cirurgião-dentista!*

As buscas na internet por opções que resolvam problemas cotidianos estão cada vez mais comuns, porém, quando o assunto é saúde, a atenção deve ser redobrada e a consulta a um especialista sempre é a melhor escolha.

Com a facilidade e o acesso na palma da mão, algumas pessoas optam por seguir dicas “caseiras” que encontram em sites de buscas para manter um sorriso saudável e bonito. O problema é que, na maioria das vezes, os tratamentos indicados nesses sites não funcionam. Pior ainda, podem provocar problemas maiores.

Diante disso, o Conselho Regional de Odontologia de São Paulo (CROSP) lista cinco mitos comuns, que geralmente são propagados em sites, blogs e redes sociais.

**1 - Clareamento dental com bicarbonato de sódio e limão resolve?**

Esta é uma das várias receitas disponíveis na internet com a promessa de clarear os dentes sem a necessidade de se recorrer ao cirurgião-dentista. Uma prática perigosa, pois o bicarbonato de sódio é um produto altamente abrasivo e utilizá-lo sem a devida orientação profissional pode resultar em corrosão e ranhuras do esmalte, queimaduras na gengiva, lábios e bochechas, além de poder causar maior sensibilidade em caso de exposição da raiz do dente.

Vale reforçar que não há qualquer comprovação científica sobre o uso do bicarbonato nesta forma caseira, como vem sendo indicado para o clareamento dental. A maneira mais segura de conquistar um sorriso saudável é realizar a higienização correta dos dentes e consultar o cirurgião-dentista periodicamente.

**2 – A maçã substitui a escova de dente?**

Não. A fruta rica em fibras e vitaminas é, sem dúvida, um alimento importante para a manutenção da saúde. No entanto, não é apropriado usá-la como forma de manter a higiene bucal. Assim, como qualquer alimento, a maçã não pode substituir a escova de dentes e os demais itens de higienização bucal – creme dental, enxaguante e fio dental. Somente esses produtos são capazes de promover a higienização correta da boca, fator essencial para a manutenção e prevenção de diversas doenças bucais.

**3 - Cravo da Índia diminui dor de dente?**

Há pessoas que relatam sentir diminuição da dor de dente ao mastigar ou tomar chá feito com cravo da Índia. Mas não é possível afirmar que haja uma relação entre o uso da especiaria e o alívio da dor.

Além disso, é arriscado ignorar a dor de dente ou procurar métodos paliativos para tratá-la. Quando surge um incômodo, significa que algo não vai bem. Sendo assim, somente o cirurgião-dentista é indicado para garantir um diagnóstico e um tratamento correto.

**4 - Óleo de Coco ajuda a manter a saúde da boca?**

Indicado para alimentação, cuidados com a pele e cabelos, o óleo de coco também aparece em pesquisas da rede como um item considerado altamente eficaz para manutenção da saúde da boca. Entre os benefícios apontados em textos da internet está sua possível ação antibacteriana, que seria capaz de reduzir a presença do Streptoccocus mutans, causador da cárie.

O fato é que não há estudos científicos ou reconhecidos que comprovem essa afirmação. Por isso, a melhor forma de prevenir cáries e combater o problema é manter a higiene correta da boca e fazer visitas regulares ao cirurgião-dentista.

**5 - Vinagre de maçã e sal servem como enxaguante bucal?**

Esta é mais uma dica caseira sem comprovação científica. Nenhum dos produtos citados possui propriedade capaz de eliminar bactérias, remover o tártaro (formação mineral que adere ao dente, permitindo o acúmulo de microrganismos) e prevenir o aparecimento de doenças.

O sal e o vinagre podem, inclusive, causar danos para a cavidade oral, como queimaduras, irritação e erupções. Portanto, bochechos só devem ser feitos com produtos indicados pelo profissional e por tempo determinado, a fim de trazer benefícios, não danos, à saúde.

O CROSP reconhece que há muitos estudos e produtos alternativos para prevenção de doenças, porém, reforça que a orientação profissional é fundamental. Sendo assim, dicas caseiras, mesmo que pareçam inofensivas, só devem ser adotadas com a anuência do cirurgião-dentista.

**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 145 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. Mais informações: www.crosp.org.br

Mais informações:

imprensacrosp@apexagencia.com.br

(11) 3549 – 5550 / (11) 99693 - 6834

Ailton Oliveira e Elen Carla.