

SAÚDE BUCAL: Por que a cárie dentária é a segunda doença mais comum no mundo?



A ingestão de açúcar colabora diretamente para o aumento desse índice.

Ao longo da vida, é quase inevitável não vivenciar a dor de dente, tendo ela diversos fatores desencadeantes. Na maioria das vezes, esse tipo de dor é proveniente da presença de cárie dental, que, de acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), é a segunda doença mais comum em todo o mundo, perdendo apenas para o resfriado.

A cárie dentária é um processo bacteriano, no qual a dieta tem um papel de destaque para o surgimento/prevalência da doença. A partir da formação do biofilme, que é uma fina camada de bactérias aderida ao esmalte dentário, essa película fica cada vez mais espessa à medida que é ingerido alimentos e não realizado uma higiene oral adequada. Dr. Roberto Gamarano, dentista e Sócio Proprietário da Clínica Odontológica Santé - Santo Agostinho - BH, explica que a escovação e o uso de fio dental são responsáveis por desorganizar e remover/diminuir essa camada de biofilme. *“O flúor do creme dental irá participar do processo de remineralização do esmalte que pode começar a se deteriorar devido a acidez causada pela presença do biofilme. Ou seja, a higiene bucal adequada é essencial para interromper um possível processo cariogênico”*, diz.

No início, esse problema pode passar despercebido, gerando apenas manchas brancas. Isso porque a cárie é estabelecida uma vez que o processo de desmineralização do esmalte dentário não é interrompido, geralmente se dando por pequenas manchas brancas. O esmalte não apresenta terminações nervosas, por isso costuma-se sentir dor somente quando a lesão já está bem evoluída. Além disso, a falta de acesso a cuidados odontológicos adequados pode contribuir para a prevalência de cáries. *“Pelo fato de ser muito difícil que a pessoa veja uma cárie em estágio inicial, apenas o dentista a partir de uma avaliação clínica e, se necessário, radiográfica, poderia detectar e propor um tratamento antes que haja um avanço da doença. Além disso, o dentista é o melhor profissional para levar uma orientação de higiene bucal adequada, além de determinar outros fatores de risco. Ou seja, a falta de acesso a cuidados odontológicos podem prejudicar muito a saúde bucal”*, reitera o dentista.

Consumo de doces x cárie

Quando o açúcar é consumido, a sacarose favorece a fermentação bacteriana. Ou seja, há um desenvolvimento das bactérias que em desequilíbrio podem ser nocivas para a saúde bucal. Além disso, ao interagir com a sacarose, essas bactérias produzem ácidos, que irão causar a desmineralização do esmalte dentário, processo que se não for interrompido, causará a doença cárie. *“Escovar os dentes corretamente após todas as refeições, usar o fio dental regularmente, diminuir a quantidade e frequência de ingestão de doces e bebidas açucaradas e visitar o dentista regularmente, são maneiras de prevenir a cárie”*, conclui o Dr. Gamarano.

Foto: Divulgação

<https://www.jornalpanfletus.com.br/noticia/5198/saude-bucal-por-que-a-carie-dentaria-e-a-segunda-doenca-mais-comum-no-mundo-em-26/06/2026>
12:13