

CÁRIE DENTÁRIA

A doença mais prevalente em todo o mundo



Dr.ª Sónia Mendes
Médica dentista
Docente da FMDUL
Vogal do Conselho Regional
Sul da SPEMD

■ Todos nós sofremos de cáries dentárias ao longo da vida, mas é possível prevenir o seu aparecimento através de uma boa higiene oral. A Direcção-Geral da Saúde revelou num estudo que aos seis anos de idade já 49% das crianças tinham cáries em pelo menos um dente. Números preocupantes que importa ter em atenção para que a saúde oral comece desde muito cedo.

A palavra cárie é originária do latim e significa "podre". A cárie dentária é a doença mais prevalente de todo o mundo e por isso um grave problema de saúde pública. Existem registos desta doença em todos os povos, em todas as raças e culturas e em todas as épocas. Em 2003, o relatório de saúde oral da Organização Mundial de Saúde estimou que esta doença afecte entre 60% e 90% da população escolarizada e uma vasta maioria dos adultos.

Em Portugal, tal como nos restantes países desenvolvidos, tem vindo a verificar-se nas últimas décadas uma diminuição da sua prevalência. No entanto, apesar desta diminuição, o último estudo da Direcção-Geral da Saúde, em 2005, verificou



que aos seis anos de idade já existem cerca de 49% das crianças com pelo menos um dente afectado por cárie.

A cárie dentária resulta de um desequilíbrio entre os processos de desmineralização e remineralização que ocorrem entre a superfície dentária e a saliva. Quando este desequilíbrio se mantém resulta numa maior desmi-

neralização, e se prolongado por um longo período de tempo leva a perda de material dentário e à formação de uma cavidade. A cárie é uma doença complexa que tem na sua origem bactérias cariogénicas, existentes na cavidade oral. Estas bactérias têm a capacidade de aproveitar os hidratos de carbono que ingerimos na nossa ali-

mentação, produzindo ácidos, que são os responsáveis pela desmineralização do dente.

COMO PREVENIR

Embora seja uma doença muito comum, pode ser prevenida na maioria dos casos. Para a sua prevenção são muito importantes bons comportamentos de higiene oral e alimentares. Assim, os cuidados de higiene oral devem incluir a escovagem dos dentes pelo menos duas vezes por dia.

Uma escovagem deve ser realizada obrigatoriamente antes de dormir e a outra após uma pequeno-almoço. Para complementar a escovagem deve ser utilizado o fio ou fita dentária, pois a escova não tem a capacidade de higienizar as superfícies entre os dentes. Relativamente à alimentação, devem evitar-se os alimentos cariogénicos, como os doces,

as bolachas e os refrigerantes açucarados, especialmente entre as refeições. Ou seja, se lhe apetecer comer alguma coisa doce deve fazê-lo como sobremesa e à refeição. Também não deve esquecer que, após a escovagem dos dentes à noite, não devem ser ingeridos alimentos ou bebidas ao deitar.

Além destes cuidados deve utilizar, durante a escovagem dos dentes, uma pasta com flúor. Este elemento promove a remineralização dos dentes e diminui a sua desmineralização, sendo por isso bastante importante na prevenção da cárie.

Por último, para manter a saúde da sua boca e dos seus dentes deve visitar o dentista com regularidade – deste modo pode detectar precocemente alguma lesão de cárie e evitar tratamentos mais demorados, mais invasivos e também mais dispendiosos.

Espaço da Sociedade Portuguesa de Estomatologia e Medicina Dentária



O médico do doente

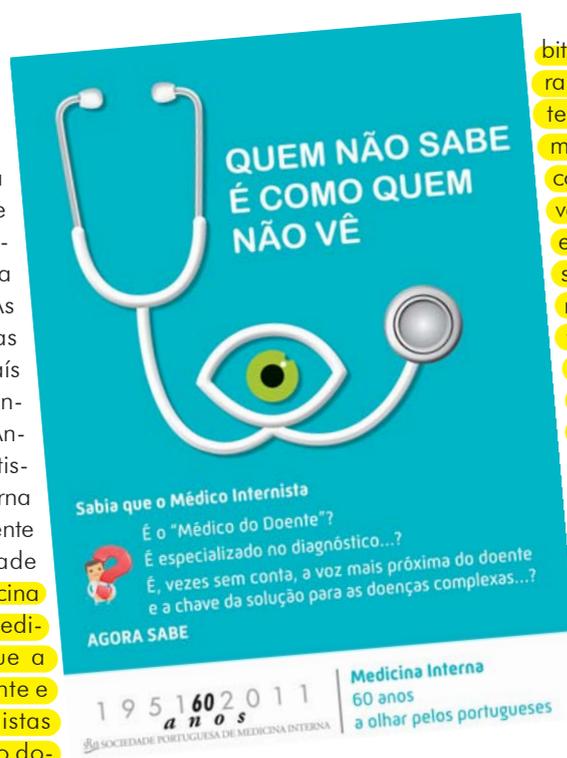
■ Está na linha da frente, em vários serviços do hospital, desde a urgência às enfermarias de várias especialidades, nas consultas externas e no internamento. Faz a chamada gestão do doente e é com o médico internista que o doente contacta pela primeira vez quando se dirige a um hospital. Conheça melhor esta especialidade.

CLÁUDIA PINTO

claudia.pinto@jornaldocentrosdeasaude.pt

O médico internista é um médico predominantemente hospitalar que demora cerca de doze anos a formar-se depois de entrar na Faculdade de Medicina e que está um pouco por todo o lado dentro do hospital. "Pode ser encontrado na urgência, na consulta externa, no internamento e nas enfermarias das várias especialidades em termos médicos. É não só especializado no diagnóstico mas um gestor do doente dentro do hospital", explica o Dr. António Martins Baptista, presidente da Sociedade

Portuguesa de Medicina Interna (SPMI). É o médico que em primeiro lugar diagnostica a doença do utente e ou o trata ou encaminha para outra especialidade. "As chefias de todas as urgências deste país são feitas por um internista", explica António Martins Baptista. A Medicina Interna é predominantemente uma especialidade hospitalar. A Medicina Geral e Familiar dedica-se a evitar que a pessoa fique doente e os médicos internistas são os médicos do doente. "Eu diria que o médico de Medicina Geral e Familiar trata o doente quando não é muito grave e quando o é encaminha para o hospital, para ser visto por um internista", acrescenta o presidente da SPMI. São eles que falam com o doente, que ouvem as suas queixas, observam-no, recolhem os sintomas e elaboram um diagnóstico.

**SOCIEDADE PORTUGUESA DE MEDICINA INTERNA COMEMORA 60 ANOS**

A especialidade existe desde o fim do século XIX e os médicos internistas cuidam dos portugueses há mais anos do que os 60 agora comemorados pela SPMI. A Sociedade criou uma campanha no âmbito

da efeméride para que as pessoas entendam que há um médico que toma conta delas, prescreve apenas os exames estritamente necessários (nem mais nem menos) e tem a tarefa de gerir o seu caminho dentro do hospital depois do diagnóstico adequado.

"Aproveitámos a comemoração dos 60 anos para comunicar para o exterior. A Sociedade tem apostado numa comunicação dentro do sector da saúde, mas já amadureceu o suficiente em termos de orgânica para comunicar para a sociedade em geral." Esta campanha é formalizada através de um póster que está distribuído nos vários serviços hospitalares do país. Cada médico vai ter um dístico para que as pessoas olhem e questionem quem é o médico internista. "Vamos editar alguns livros e realizar

"Por vezes, basta falar durante algum tempo com o médico internista para se realizar um bom diagnóstico"

algumas conferências. Temos algumas outras iniciativas que vão decorrer ao longo do ano", confere António Martins Baptista.

MOTIVAR JOVENS ESPECIALISTAS

O presidente da SPMI defende que "o incentivo deve partir dos internistas mais velhos". Todos os jovens médicos passam pela Medicina Interna durante o seu treino, e na verdade "há cada vez mais jovens com notas altas a escolher a especialidade". O médico defende que os jovens têm o fascínio tecnológico das máquinas, quando essencialmente o diagnóstico passa por conversar com o doente, recolher uma boa história clínica e fazer uma boa observação. "É muito frequente os doentes irem à

nossa consulta com um saco cheio de exames porque andaram em consultas de especialidade em especialidade sem conseguirem um diagnóstico adequado. Por vezes, basta falar durante algum tempo com o médico internista para se realizar um bom diagnóstico", garante António Martins Baptista.

O médico considera que "os próprios doentes já são subvertidos pelo sistema e respondem às questões do médico com os relatórios dos inúmeros exames que realizaram. Ter tempo para o doente custa dinheiro e é preciso que quem decide em saúde perceba isso".

Para a população em geral, António Martins Baptista explica que "quando sentir que a sua doença é complexa, deve procurar um serviço com um médico internista, pois será o caminho mais rápido para a resolução do seu problema". Existe uma consulta externa nos hospitais dirigida por médicos internistas cuja lista de espera não é grande, havendo uma capacidade de resposta relativamente rápida.