

Dez hábitos que você precisa adquirir se quiser ter um sorriso mais branco

Pequenos hábitos do dia a dia podem te ajudar a conquistar - e manter - aquele sorriso branco tão desejado! Por isso, Patrícia Moreira de Freitas, professora do Departamento de Dentística da Faculdade de Odontologia da USP, listou 10 ações que precisam ser revistas se você quiser garantir a saúde dos dentes e, de quebra, ganhar uma aparência ainda mais branca.

1. Tome muita água, mas evite as minerais

O consumo de água é importante não só para a saúde geral, mas também para a bucal. Não ingeri-la causa mau hálito e outros problemas bucais. Mas, segundo o site Health, as águas minerais (as de garrafinhas) costumam ter menos flúor do que a quantidade recomendada pelas organizações de saúde para a boa manutenção da saúde bucal.

2. Veja qual enxaguante bucal melhor se adapta a você

De acordo com o dentista Alexandre Morita, enxaguatórios são uma ferramenta importante na higiene bucal, mas o uso indiscriminado dos produtos pode provocar de irritações na boca até manchas nos dentes e, em casos mais graves, a perda temporária da gustação. Dependendo da fórmula, alguns enxaguatórios só podem ser usados com indicação médica. Escolher um enxaguatório bucal não é uma tarefa fácil, pois existem nas prateleiras das farmácias inúmeras opções. Por isso é importante consultar um profissional, que vai indicar o melhor produto.

3. Bruxismo

Além de causar dores na mandíbula e na cabeça, ranger os dentes pode mudar o aspecto do rosto e até alterar o esmalte dos dentes. Neste caso, a melhor coisa é procurar um especialista capaz de indicar o melhor tratamento.

4. Chá todas as noites pode ser prejudicial

Quando consumidos em excesso, tanto o chá como o café podem provocar manchas nos dentes. E, embora alguns estudos mostrem que o chá verde ajuda na redução de doenças gengivais, pois a catequina, substância encontrada nessa bebida, tem efeito antioxidante, o seu alto consumo também pode manchar os dentes. Por isso, consumi-lo com moderação e tomar água ao longo do dia são medidas que minimizam esses efeitos.

5. Masque chiclete sem açúcar

Segundo Patrícia, existem alguns estudos que apontam as gomas de mascar sem açúcar e com xilitol - adoçante natural - são grandes amigas da saúde bucal. Isso porque essa substância ajuda a prevenir as placas bacterianas, além de neutralizar os níveis de pH da boca, aumentando a produção de saliva.

6. Pare de fumar

De acordo com uma pesquisa feita pela Universidade Estadual Paulista (UNESP), além de causar manchas amarelas nos dentes, a fumaça do cigarro pode alterar a estrutura do esmalte e da camada que fica logo abaixo dele, a dentina. Ela também modifica as propriedades da resina composta, material utilizado em restaurações dentárias. Tudo isso sem contar as substâncias cancerígenas presentes nele.

7. Evite o consumo excessivo de massas e doces

Segundo uma pesquisa feita pela Universidade de Washington, nos Estados Unidos, o excesso de carboidratos, além de acarretar alguns quilos a mais, pode causar prejuízos sérios aos dentes. Por serem de fermentação fácil, esses alimentos favorecem a proliferação de bactérias relacionadas à formação de cárie e à inflamação da gengiva.

8. Isotônicos são péssimos para os dentes

Eles são importantes para repor os sais minerais que o corpo perde durante a prática de esportes, mas essas bebidas possuem o pH ácido que, associado à redução do fluxo salivar durante a atividade física, podem favorecer a erosão dental (perda dos minerais presentes na estrutura do dente). A erosão pode expor a dentina (estrutura mais interna do dente) que tem uma coloração amarelada, dando um aspecto escurecido ou manchado para os dentes e tornando-os sensíveis.

9. Tenha sempre uma barrinha de cereal ou uma fruta

Alimentos fibrosos como os cereais e alguns tipos de frutas - maçã ou pera - contêm menos açúcar e precisam ser mastigados mais vezes, o que estimula a produção de saliva na boca.

10. Vinho e café podem manchar os dentes

Os dentes podem se tornar permeáveis a algumas substâncias, como alimentos pigmentados e corantes. O café pode manchar os dentes de acordo com a frequência de consumo. Já o consumo regular de vinho, pelo pH ácido,

também pode promover danos ao esmalte e dentina. Além disso, ele pode pigmentar a superfície do dente. E, apesar de não manchar como o vinho tinto, o vinho branco também tem o potencial de dissolver o esmalte, criando uma superfície áspera que facilita a adesão de pigmentos de bebidas e comidas. Uma boa dica para evitar ou minimizar os danos é tomar a bebida em pequenos goles e sempre consumir água junto, para diluir os ácidos presentes na boca.