

Refrigerantes: Um Problema para os Dentes



Com a redução da prevalência de cárie, a preocupação com a perda dos dentes tem-se voltado para outras causas, entre as quais a erosão dentária, que pode ser definida como o resultado físico de uma perda de tecido duro da superfície dos dentes provocada por ácidos e/ou quelantes, sem o envolvimento de bactérias. Os resultados podem ser catastróficos para a saúde bucal, uma vez que perdas de tecido podem gerar sensibilidade, dor e má aparência. Além disso, a restauração do esmalte e/ou dentina perdidos requer contínuo acompanhamento e pode predispor ao acúmulo de placa bacteriana quando muito próxima à gengiva. Os refrigerantes aparecem como um dos principais causadores de erosões dentárias.



Erosão dentária próxima à gengiva

Os fatores responsáveis pela erosão podem ser extrínsecos, intrínsecos ou idiopáticos. Erosão extrínseca é o resultado de ácidos de origem exógena, por exemplo, o contido nos refrigerantes. Intrínsecos são os ácidos produzidos por vômitos, regurgitação e refluxos recorrentes. Idiopáticos são ácidos de origem desconhecida.

Pesquisa realizada na Universidade Estadual de Campinas mostra que, dependendo da frequência de ingestão de refrigerantes, há perdas proporcionais e irreversíveis da estrutura superficial tanto do esmalte como da dentina. Saliva só é capaz de reverter parcialmente os efeitos. Segundo a equipe, houve uma correlação significativa entre a frequência de ingestão de Coca-Cola e a porcentagem de perda de dureza, tanto do esmalte quanto da dentina. Enquanto que a recuperação de dureza pela ação da saliva foi apenas parcial.

Todo refrigerante é ácido?

Sim. Todo refrigerante gaseificado possui o ácido carbônico, que é o responsável pelo gás dos refrigerantes. Alguns têm mais de um ácido em sua composição.

Abaixo, uma tabela com o pH médio de alguns refrigerantes e de outras bebidas. Quanto menor o valor de pH, mais ácida é a bebida.

Bebida	pH
Coca-Cola	2,6
Pepsi	3,0
Guaraná	3,45
Sprite	3,42
Fanta	3,5
Água	7 *
Suco de laranja	3,6

Observação: devido ao procedimento de cálculo do pH, a diferença de uma unidade (pH=2 para pH=3) reduz a acidez em 10x.

*PH = 7: neutro (não é mais ácido)

Refrigerante provoca cárie?

Além de provocar erosão dental, os refrigerantes também se destacam como uma das fontes mais importantes de cárie dental presentes na dieta, atingindo pessoas de todas as idades. Ácidos e subprodutos acidíferos do açúcar presente nos refrigerantes desmineralizam o esmalte dental, contribuindo para a formação das cáries. Em casos extremos, o esmalte desmineralizado combinado com escovação inadequada, bruxismo (hábito de ranger os dentes) ou outros fatores pode levar à perda dental.

Está se Bebendo Cada Vez Mais Refrigerante

O consumo de refrigerantes nos Estados Unidos aumentou drasticamente em todos os grupos demográficos, especialmente entre crianças e adolescentes. O problema é tão grave que autoridades de saúde como a *American Academy of Pediatrics* começou a alertar sobre os perigos.

Quantas crianças em idade escolar bebem refrigerantes? É estimado que quatro em cada cinco crianças consomem pelo menos um refrigerante por dia. E pelo menos uma em cada cinco crianças consome um mínimo de quatro porções por dia.

Alguns adolescentes chegam a beber 12 refrigerantes por dia. Porções maiores agravam o problema. De 180 ml na década de 80, o tamanho do refrigerante aumentou para 350 ml na década de 90.

Crianças e adolescentes não são as únicas pessoas em risco. O consumo prolongado de refrigerantes tem um efeito cumulativo no esmalte dental. Conforme as pessoas vivem mais, mais pessoas terão probabilidade de apresentar problemas.

O Que Fazer

Crianças, adolescentes e adultos podem se beneficiar com a redução do número de refrigerantes que consomem, e também com as terapias bucais disponíveis. Eis algumas medidas que você pode tomar:

- **Substitua o refrigerante por bebidas diferentes:** Tenha na geladeira bebidas que contenham menos açúcar e ácido, como água, leite e suco de fruta 100% natural. Ingira essas bebidas e estimule seus filhos a fazer o mesmo.
- **Enxague a boca com água:** Depois de consumir um refrigerante, faça um bochecho com água para remover vestígios da bebida que possam prolongar o tempo que o esmalte fica exposto aos ácidos.
- **Use creme dental e solução para bochecho com flúor:** O flúor reduz as cáries e fortalece o esmalte dental, portanto escove com um creme dental que contenha flúor e que seja menos abrasivo. Atualmente, existem no mercado, cremes dentais específicos para pessoas com erosão dental, com baixa abrasividade, isentos de ácidos e com alto teor de flúor biodisponível. Fazer bochechos com uma solução com flúor também pode ajudar.
- **Faça aplicação de flúor com o profissional:** Seu dentista pode aplicar flúor na forma de espuma, gel ou solução em concentrações bem maiores que as soluções para bochecho.

Em função da natureza do fenômeno de erosão, somente medidas de promoção de saúde bucal poderiam contribuir para o seu controle. Deste modo, orientação para reduzir a frequência de contato dos dentes com refrigerantes, alimentos ácidos ou medicamentos é o conselho mais lógico e efetivo.

Os refrigerantes são implacáveis com seus dentes. Reduzindo a quantidade que você ingere, praticando uma boa higiene bucal e buscando ajuda com seu dentista, você pode neutralizar seus efeitos e usufruir de uma saúde bucal melhor.

Referências Bibliográficas

- Brimacombe C. The effect of extensive consumption of soda pop on the permanent dentition: A case report. Northwest Dentistry, 80:23-25, 2001.

- Verona A, et al. Estudo do pH e da tirabilidade ácida de refrigerantes. IX Jornada de Iniciação Científica da Universidade de Guarulhos, 2010.

Autora:
Dra. Taciana Morum
Analista Judiciária - Odontóloga - STJ
Especialista em Ortodontia
Mestre em Ciências da Saúde