

Momento de Reflexão

Hércules e a decisão

Todos nós já escutamos falar de Hércules, o famoso herói da Grécia antiga. O texto a seguir é uma adaptação feita pelo escritor americano James Baldwin sobre um dos episódios que marcou a juventude daquele que, segundo a mitologia, iria realizar doze trabalhos em nome da justiça.

Hércules era ainda jovem, inexperiente, tinha uma longa vida diante de si, mas seu coração vivia insatisfeito. Olhava a sua volta e via que alguns de seus amigos passavam a maior parte do tempo divertindo-se, bebendo, e saindo com moças, enquanto ele era obrigado a trabalhar de sol a sol, para ajudar no sustento de sua casa.

Certa manhã, seu padastro pediu que fosse até uma cidade próxima, para comprar fermento de pão. Hércules obedeceu, mas como era a primeira vez que andava por aquele caminho, chegou a uma encruzilhada e não soube que direção tomar.

O caminho da direita era acidentado e cheio de pedras, sem qualquer beleza natural, mas Hércules notou que conduzia a uma bela cordilheira de montanhas azuis no horizonte. O caminho da esquerda era largo e plano; estava ladeado por um rio de águas claras, contornava uma plantação de árvores frutíferas, e pássaros cantavam em toda a sua extensão. Entretanto, uma bruma matinal não deixava ver onde o caminho ia dar.

Enquanto o jovem meditava, procurando descobrir a melhor decisão para cumprir a missão que lhe fora conferida, notou que duas lindas mulheres se aproximavam, cada qual por um dos caminhos. A que vinha da vereda arborizada chegou primeiro, já que a trilha era mais fácil de percorrer; Hércules notou que tinha o rosto dourado de sol, olhos brilhantes, e se dirigiu a ele com uma voz doce e persuasiva:

- Olá, rapaz de imensa força e atitude correta! disse. Segue-me e te conduzirei por lugares amenos, onde não há tormentas para castigar teu corpo, ou problemas para entristecer tua alma. Viverás como teus amigos, em uma ronda incessante de música e alegria, e nada te faltará: nem o vinho que refresca, nem as camas confortáveis, nem as mais belas moças da região. Vem comigo, e a tua vida será um sonho.

A esta altura, a outra mulher que vinha pela trilha da montanha também havia chegado à encruzilhada. E disse para Hércules:

- Não tenho nada disso para prometer. Tudo que encontrarás neste meu caminho é aquilo que podes conseguir com tua força e tua vontade. A trilha por onde te conduzirei é irregular e amedrontadora, às vezes com subidas muito inclinadas, às vezes com vales onde os raios de sol nunca conseguem entrar. As paisagens que verás podem ser majestosas e imponentes, mas também solitárias e assustadoras. No entanto, este é o caminho que conduz até as montanhas azuis da fama e da conquista, que podes ver à distância. Não podes chegar a elas sem esforço, e tudo que desejares deve ser fruto do teu trabalho. Se quiseres comer, é preciso plantar. Se quiseres o amor, é preciso amar. Se quiseres o Céu, deves ser digno de entrar pelos seus portões. Se quiseres que se lembrem de ti, deves estar pronto para lutar a cada minuto da tua vida.

- Como você se chama? perguntou Hércules.

- Alguns me chamam Trabalho respondeu a mulher. _ Mas outros me chamam Virtude, e eu prefiro este nome.

Hércules então se voltou à outra mulher.

- E qual o seu nome?

- Alguns me chamam Prazer disse aquela que viera do caminho florido. Mas prefiro que me chamem de Sorte.

- Prazer, eu não posso ver até onde conduz a trilha para a qual me convidas comentou Hércules. Por outro lado, a Virtude me mostra as montanhas no horizonte, e onde posso chegar com o resultado dos meus esforços. E pegando na mão da Virtude, entrou com ela no caminho que conduzia ao seu próprio destino.




Centro
Odontológico
Mauro Svartz

Informativo
Ano XI nº 23 jan/mar 2008

Editorial

Prezados clientes, é com grande satisfação que voltamos a nos relacionar com vocês através de mais um boletim informativo.

Gostaríamos de ressaltar que o seu *feedback* é realmente muito importante para que possamos continuar aprimorando o nosso trabalho. Nesse sentido, solicitamos que encaminhem suas sugestões, críticas e opiniões através do site www.maurosvarez.com.br ou do email svartz@openlink.com.br

Esperamos que tenham aproveitado bastante o período de carnaval e que apreciem a leitura desta edição.

Mauro Svartz e equipe.


Centro
Odontológico
Mauro Svartz

Angra dos Reis
Rua Bahia 06 - Mambucaba
Tel: (024) 3362-3431 / 3362-3554

Centro
Rua do Ouvidor 60 / 1112 e 1113
Tel: 2221-6873 / 2221-7203 / 3852-8534

Ipanema
Rua Visconde de Pirajá 414 / 919 e 920
Tel: 2523-3745 / 2523-1790 / 2267-8935

svartz@openlink.com.br
<http://www.maurosvarez.com.br>

Impresso
Especial
050201119-0/2002
ECT/DR/RJ
C. ODONT. MAURO SVARTZ
---CORREIOS---



Fique por Dentro

Erosão ácida e abrasão

Introdução:

O século XX assistiu a grandes avanços na odontologia e na saúde oral. As cáries e as doenças periodontais têm sido controladas e hoje em dia os casos em que dentes são extraídos são bastante reduzidos. A longevidade da dentição natural tem sido prolongada para muito mais pessoas. Uma melhor higiene oral é um dos principais fatores que contribuem para este fato - ótimas notícias para a saúde pública e para a qualidade de vida das pessoas.

Contudo, os dentistas estão observando um paradoxo: estes dentes saudáveis e duradouros estão cada vez mais mostrando sinais de desgaste. Segundo os maiores especialistas no assunto, a causa principal é a erosão ácida.

A erosão ácida está fortemente ligada ao consumo de bebidas e alimentos ácidos. Estes desmineralizam e amolecem a superfície do dente, tornando-o mais susceptível à abrasão, especialmente através da escovação.

Nas suas primeiras fases, o desgaste dental parece inofensivo. Contudo, ao progredir, ele pode resultar na hipersensibilidade dentinária, perda da forma e da cor do dente, ou na necessidade de uma complexa intervenção restaurativa. Em casos extremos, o dano causado pode levar à extração do dente afetado. Muitas pessoas permanecem alheias às consequências do desgaste dental e desconhecem as medidas que podem ser tomadas para proteger os dentes deste processo lento e nem sempre percebido.

Causas:

A sensibilização para o desgaste dental tem aumentado ao longo dos últimos anos, em grande parte devido a mudanças na dieta e avanços na saúde oral.

1. Maior duração da dentição

Como resultado do trabalho da odontologia, o controle das cáries e das doenças periodontais tem aumentado a longevidade da dentição natural. Dentes saudáveis e não restaurados estão expostos por muito tempo aos processos de desgaste de cada dia.

2. O paradoxo da dieta saudável

As dietas modernas incluem normalmente alimentos muito ácidos. A maior parte das frutas, sucos, refrigerantes e outras bebidas carbonatadas incluindo as variantes sem açúcar têm um pH baixo. Um pH de até 5,5, aproximadamente, é suficiente para enfraquecer e desmineralizar a superfície do esmalte, enquanto que para a dentina, um pH de 6,5, ou menor, tem o mesmo efeito nocivo, dependendo de outros fatores como a acidez titulada, e o conteúdo de cálcio, fosfato e fluoreto.

Enquanto que o aumento do consumo destas dietas "saudáveis" pode ter benefícios para a saúde, o seu impacto nos dentes pode ser menos bem-vindo.

O ácido enfraquece temporariamente a superfície do esmalte. É um processo normalmente atenuado pela ação natural da saliva, devido à presença de cálcio, mas o contato freqüente ou prolongado com o ácido deixa pouco tempo para a remineralização. Neste estado enfraquecido, o esmalte está propenso ao desgaste da ação abrasiva de cremes dentais e da escovação.

Sinais e Conseqüências:

Qualquer pessoa que possua dentes naturais pode desenvolver sinais de desgaste dental, mas muitos pacientes desconhecem suas conseqüências até que se atinja uma fase avançada.

Hoje em dia, a erosão dental normalmente só é diagnosticada nos estágios mais avançados, quando uma restauração dental é indicada. O reconhecimento dos primeiros sinais e sintomas é fundamental para que medidas preventivas sejam tomadas.



A hipersensibilidade dentinária pode ocorrer em qualquer fase da erosão dental. Ela pode manifestar-se como pequenas pontadas de dor durante o consumo de alimentos frios, quentes, ácidos ou doces nos estágios iniciais, ou como uma quase contínua sensibilidade provocada pelo mais insignificante estímulo nos estágios avançados.

Prevenção:

A perda da estrutura do dente causada pela erosão ácida não pode ser revertida. Nos estágios avançados, provavelmente será necessário um procedimento odontológico complicado para restaurar a função e a aparência normais dos dentes.

Por isso é importante compreender o problema e conscientizar-se dos sinais de erosão ácida. Especialistas concordam que existem procedimentos preventivos simples que podem ser seguidos para minimizar o risco:

- 1 Tente evitar escovar os dentes imediatamente após o consumo de alimentos ou bebidas ácidas porque é nesse momento que o esmalte se encontra na sua fase mais vulnerável. É melhor escovar os dentes somente uma hora após uma refeição rica em alimentos e bebidas ácidas.
- 2 Beba refrigerantes ou bebidas gasosas rapidamente. Não bocheche nem os retenha por período prolongado em sua boca. Considere usar um canudo colocado no fundo da boca.
- 3 Escove os dentes suavemente, mas de forma completa, com uma escova de dente macia.
- 4 Escolha um creme dental com baixa abrasividade e com boa disponibilidade de flúor.
- 5 Vá ao dentista regularmente para um check-up dental e converse com ele sobre quaisquer dúvidas que tenha.

O desgaste dental está associado ao estilo de vida de cada indivíduo, e nossa equipe acredita que a educação é vital para manter uma boa saúde oral. Esperamos ter contribuído para esse processo esclarecendo as principais questões sobre a erosão ácida dos dentes.

Lembretes

A prevenção não significa, necessariamente, adotar grandes mudanças no estilo de vida, mas conscientizar-se sobre os alimentos ácidos e seguir simples passos preventivos para minimizar os riscos.

Refrigerantes, vinhos e até mesmo alimentos que são considerados saudáveis, como algumas frutas e vegetais, são extremamente ácidos.

Não é somente o que é consumido que influencia a erosão ácida, mas também o modo como esses itens ácidos são retidos na boca.

A fisiopatologia da erosão ácida

1. Sensibilidade	À medida que a dentina se torna exposta, pode-se sentir ocasionalmente uma discreta pontada ao se consumir alimentos e bebidas geladas, quentes ou doces.	Primeiros Sinais
2. Descoloração	Os dentes podem apresentar uma aparência levemente amarelada devido à visualização da dentina, que pode estar exposta diretamente ao meio ou vista através de uma fina camada de esmalte erodido.	
3. Dentes Arredondados	Uma aparência arredondada e áspera na superfície e bordas dos dentes.	
4. Translucência	Pode haver um aumento na translucência dos dentes anteriores.	
5. Descoloração Acentuada	Os dentes podem apresentar uma aparência amarela escura que é a dentina exposta.	Estágio Avançado
6. Fissuras	Podem estar presentes pequenas fissuras e asperezas nas bordas dos dentes.	
7. Sensibilidade Severa	A contínua exposição da dentina com o passar do tempo, pode tornar os dentes extremamente sensíveis.	
8. Lesões em forma de taça	Podem aparecer pequenas lesões em forma de taça na superfície de mastigação dos dentes. Neste estágio podem aparecer quaisquer restaurações.	

Humor

