

BEM-ESTAR

Brasileiros ainda mantêm hábitos que prejudicam sua saúde bucal

Crenças comuns, como escovar com força ou ignorar sangramentos, seguem presentes no dia a dia e podem levar a problemas silenciosos; especialistas alertam para riscos e avanços na prevenção

Mesmo com o avanço da Odontologia e o fácil acesso à informação, hábitos prejudiciais à saúde bucal ainda persistem no dia a dia dos brasileiros, muitos deles baseados em crenças antigas que continuam sendo reproduzidas dentro das famílias e, mais recentemente, nas redes sociais.

Para especialistas, esse cenário reflete uma combinação entre tradição cultural e desinformação. “Grande parte dessas crenças nasce da transmissão familiar e da falta de acesso a informações qualificadas. Mesmo com a evolução da Odontologia, muitos desses conceitos continuam sendo repetidos”, explica a Dra. Camila Borges Fernandes, ortodontista, periodontista e adepta do Protocolo GBT.

Segundo a especialista, a ciência odontológica já investigou e refutou diversas dessas ideias. “Mitos como a percepção de que o sangramento gengival é normal ou de que só devemos procurar o dentista quando há dor não encontram respaldo na literatura científica”, afirma.

Outro ponto de atenção está na



popularização de receitas caseiras nas redes sociais. Misturas com bicarbonato, carvão ativado ou limão, frequentemente associadas ao clareamento dental, podem causar danos irreversíveis ao esmalte. “Essas substâncias são abrasivas ou ácidas e podem aumentar a sensibilidade

e comprometer a estrutura dos dentes”, alerta.

Além disso, práticas como substituir o fio dental por palitos ou utilizar enxaguantes bucais como alternativa à escovação também estão entre os hábitos que preocupam os especialistas.

EQUÍVOCOS MAIS COMUNS

1. “Se não dói, não tem problema”

Doenças como cáries e problemas periodontais podem evoluir de forma silenciosa. Quando a dor aparece, o quadro costuma estar mais avançado.

2. “Escovar com força limpa melhor”

A prática pode causar desgaste do esmalte, retração gengival e aumento da sensibilidade.

3. “Sangramento na gengiva é normal”

O sangramento é um sinal de inflamação, que pode evoluir para quadros mais graves se não tratado.

4. “Dente de leite não precisa de cuidado”

Essenciais para a fala, mastigação e desenvolvimento da dentição permanente.

5. “Tratamento odontológico é caro”

A prevenção segue sendo mais acessível do que intervenções complexas.

6. “Procedimentos são dolorosos”

Com os avanços tecnológicos, os tratamentos se tornaram significativamente mais confortáveis.

Hábitos simples ainda fazem a diferença

Apesar das inovações, os cuidados básicos continuam sendo essenciais: escovação adequada com creme dental com flúor, uso diário de fio dental, alimentação equilibrada e visitas regulares ao dentista.

“No fim, o mais importante ainda é a consistência. São hábitos simples, mas que fazem toda a diferença ao longo da vida”, reforça.

O recado é direto: informação de qualidade segue sendo a principal aliada da saúde bucal. “Desmistificar crenças é essencial para que as pessoas assumam o controle do próprio cuidado de forma consciente e baseada na ciência”, conclui.

Avanços reforçam a prevenção

Diante desse cenário, a chamada Odontologia baseada em evidências tem ganhado protagonismo, orientando práticas mais seguras e eficazes com base em estudos científicos.

A educação em saúde também tem papel central nesse processo. “Não se trata apenas de informar, mas de transformar comportamento e estimular

o autocuidado”, afirma a especialista.

Paralelamente, avanços tecnológicos vêm mudando a forma como a prevenção é realizada. Protocolos mais modernos, como o Guided Biofilm Therapy, utilizam técnicas menos invasivas e focadas na remoção direcionada do biofilme, proporcionando maior conforto ao paciente.

“Mais de 98% dos pacientes relatam pouca ou nenhuma dor durante o procedimento, o que aumenta a adesão ao cuidado preventivo”, explica.

Além do conforto, essas abordagens permitem diagnósticos mais precoces e tratamentos mais personalizados, reduzindo a necessidade de intervenções mais invasivas no futuro.

Pílula para câncer leva médicos às lágrimas

Quando os números do estudo RASolute 302 apareceram na tela durante a sessão plenária da American Society of Clinical Oncology (ASCO) o maior congresso de oncologia clínica do mundo -, nos EUA, os médicos e pesquisadores que lotavam o auditório se levantaram. Aplausos de pé e lágrimas tomaram conta do local. O motivo? Os resultados finais de um remédio contra o câncer de pâncreas.

O daraxonrasib não

chegou à ASCO como novidade absoluta. Em abril, a empresa americana Revolution Medicines já havia divulgado os primeiros resultados: um comprimido tomado uma vez ao dia havia quase dobrado a sobrevida de pacientes com câncer de pâncreas metastático sem resposta à quimioterapia. Mas dados preliminares ainda não são a última palavra da ciência. A última palavra é a fase 3.

E o estudo RASolute 302 seguiu o padrão mais

rigoroso da medicina: um ensaio clínico randomizado de fase 3. Quinhentos pacientes foram divididos em dois grupos: um tomou o comprimido; o outro seguiu com a quimioterapia.

No grupo de pacientes com a mutação RAS G12 - a mais comum no câncer de pâncreas -, a sobrevida mediana foi de 13,2 meses com o comprimido contra 6,6 meses com a quimioterapia. O risco de morte caiu 60%. O tempo até a doença voltar a avançar também do-

brou: 7,3 meses contra 3,5 meses com a quimioterapia.

E mais de 31% dos pacientes que tomaram o comprimido tiveram redução mensurável do tumor contra 11,2% no grupo de quimioterapia. Outro dado chamou atenção dos pesquisadores: apenas 1,2% dos pacientes que usaram daraxonrasib precisaram interromper o tratamento por efeitos colaterais. No grupo de quimioterapia, essa taxa foi de 11,2%.

A conclusão dos pesqui-

sadores foi que o daraxonrasib deve se tornar o novo padrão de tratamento para pacientes com câncer de pâncreas metastático em segunda linha.

- Eram mais de 500 pacientes com câncer de pâncreas avançado, já sem resposta à quimioterapia e com sobrevida dobrada em relação ao padrão anterior. O aplauso em pé foi merecido - afirmou Stephen Stefani, oncologista que estava na sessão plenária em Chicago.