

Saúde Oral: qualidade de vida começa aqui

FALAR EM MEDICINA INTEGRATIVA É FALAR NO “EQUILÍBRIO COMPLETO DO CORPO”. TRATA-SE DE OBSERVAR O CORPO COMO UM TODO, PERCEBENDO A RELAÇÃO ENTRE AS VÁRIAS PATOLOGIAS QUE SE VÃO MANIFESTANDO. PARA O MÉDICO DENTISTA JOÃO LÉ DE MATOS, A SAÚDE ORAL É O PRIMEIRO PASSO PARA UMA VIDA COM BEM-ESTAR E LONGEVIDADE. ESTE É O TIPO DE MEDICINA MAIS IMPORTANTE NA VIDA DAS PESSOAS E ESSA É A VIÇÃO QUE PARTILHA COM O PERSPECTIVAS.



Dentofisis

CENTRO DE ORTODÔNÇIA E MEDICINA INTEGRATIVA

tista passa por assegurar uma mastigação funcional, um correto movimento da mandíbula e uma cavidade oral capaz de acomodar as peças dentárias adequadamente. Além disso, porque o sistema imunitário é comum a todas as mucosas do corpo, qualquer problema nas gengivas que tarde em ser tratado pode provocar complicações noutras mucosas do corpo.

Por tudo isto, João Lé de Matos considera que “é preciso estar preparado desde cedo, acompanhar as grávidas, a respiração dos bebés, a amamentação e, depois, acompanhar os bebés”. Naturalmente, este é um esforço que traz resultados a longo prazo, já que “fará a diferença entre estar apto ou não

para a escolaridade, desporto e família”.

“O dentista deve ser um conselheiro, apoiando os seus pacientes a viverem com qualidade e longevidade”. É dessa forma que João Lé de Matos encara um trabalho que, mais do que uma profissão, é um modo de vida.

Na Dentofisis, Medicina Dentária, Fisioterapia e Osteopatia articulam-se numa visão multidisciplinar, observando o corpo humano como uma “empresa”, onde “tudo funciona em conjunto”. A título de exemplo, o clínico salienta que, nos últimos anos, se tem verificado a existência de uma “relação entre a doença de Alzheimer e as doenças periodontais”, bem como 85% das hérnias disciais são provocadas por uma bactéria presente na boca, segundo estudos científicos mais recentes.

Para João Lé de Matos, a medicina dentária é o primeiro passo para uma vida mais saudável. Assim, em articulação com a saúde oral, “o sistema neurológico, imunitário e metabólico devem funcionar como um todo”. Essa é a filosofia que encontramos na Dentofisis e na sua equipa, responsáveis por garantir que o corpo humano funciona corretamente.

Marcar a diferença na gravidez

Para que tal aconteça, este cuidado permanente deve começar logo na gravidez. “A flora oral da mãe é importante, bem como uma correta mastigação, na medida em que traz os nutrientes de que o bebé precisa”, alerta João Lé de Matos. No entanto, o clínico salienta também que “é preciso dar atenção ao desenvolvimento dos dentes do bebé”, dada a sua relação com o sistema respiratório, o sono e o crescimento craniofacial. Ou seja, a microbiótica da mãe influencia a saúde do bebé, com bactérias saudáveis e anticorpos úteis para o seu sistema imunitário e neurológico, e o desenvolvimento dos dentes, logo nos primeiros anos de vida, tem um efeito direto no crescimento, contribuindo para uma via respiratória eficaz e um sono mais tranquilo. Perceber a relação da saúde oral com a microbiótica, amamentação e desenvolvimento é “capacitar o bebé com boas ferramentas para o futuro”. Nesse sentido, o dever do den-



Saúde oral e Diabetes

Uma das doenças com maior impacto na saúde oral é a Diabetes. A Diabetes agrava consideravelmente o risco de se desenvolverem cáries ou doenças inflamatórias nas gengivas ou tecidos de suporte dos dentes (como a periodontite).

Uma doença periodontal pode surgir em qualquer indivíduo que não visite o dentista regularmente nem tenha hábitos de higienização. No entanto, há pessoas mais suscetíveis, como os doentes diabéticos. Sendo esta uma população de risco, as visitas ao dentista devem ser feitas com regularidade, de modo a prevenir o desenvolvimento de problemas periodontais que, caso não sejam tratados, podem levar à perda de um ou mais dentes. Qual o porquê? “A inflamação das gengivas vai provocar uma resposta do sistema imune para impedir a entrada de bactérias e outros tóxicos pela barreira (sangramento). Quando isto acontece durante muito tempo, o sistema imune (que é totalmente dependente de glicose) consome mais e mais energia, provocando resistência à insulina e hiperinsulinémia, aumentando o risco de desenvolver a diabetes”.

Não constitui surpresa saber que estas são duas das doenças mais prevalentes na população mundial. Como tal, João Lé de Matos sublinha que “os médicos dentistas de-

vem ajudar os seus pacientes no controlo metabólico da Diabetes”. Por outro lado, as mudanças nos comportamentos sociais, em função de um estilo de vida mais veloz e dinâmico, têm contribuído para agravar a saúde oral. “Hoje em dia, há diversas fontes de instabilidade, físicas e emocionais, e quando o corpo está stressado entra em ação o sistema nervoso simpático, alterando o pH da saliva”, explica o especialista. Com a alteração da flora salivar, a boca torna-se mais ácida, criando um ambiente propício para a proliferação de bactérias anaeróbicas. Ou seja, o stress altera a nossa saliva, diminui a nossa proteção e, como resultado, o corpo sente necessidade de receber mais açúcar para compensar aquele que perdeu.

Não obstante, se o problema é bidirecional, também é a solução. O tratamento de uma doença periodontal pode ajudar a controlar uma doença sistémica, determinando assim a necessidade de uma abordagem multidisciplinar nestes pacientes.

Recordando o tempo dos nossos avós, em que predominavam os alimentos vegetais, biológicos, anti-inflamatórios, ricos em micronutrientes e vitaminas, João Lé de Matos sublinha a importância de se comer “produtos mais saudáveis” e “escovar os dentes diariamente”. Apenas assim se evita a formação da placa bacteriana e se consegue uma mucosa bucal mais saudável.

Contribuir para o bem-estar geral

Dada esta diversidade de áreas, João Lé de Matos entende que o papel de um dentista passa por acompanhar permanentemente os seus pacientes, apoiando-os a “serem mais felizes” e a “enfrentarem o dia-a-dia”. Em suma, “quando se mastiga bem, gera-se um bem-estar geral, há uma boa metabolização e o corpo funciona corretamente”, explica o fundador da Dentofisis.

Um acompanhamento permanente do desenvolvimento dos dentes ajuda ainda a evitar distúrbios na articulação temporomandibular, “uma das mais importantes e complexas do corpo”. Funcionando como duas dobradiças, uma de cada lado do rosto, este sistema liga os ossos temporais do crânio e o maxilar inferior, permitindo os movimentos da mandíbula. Contudo, quando não funcionam corretamente, estão na origem de muitas patologias. Uma má higienização oral, uma mastigação deficiente, um mau posicionamento ao dormir ou um mau encerramento da boca pode levar ao desgaste desta articulação, originando fortes dores de cabeça, enxaquecas, dores no pescoço, desconforto na face ou, em casos mais extremos, patologias psicológicas (ansiedade ou depressão) e motoras (paresias ou convulsões).

Adaptar comportamentos e adotar hábitos mais saudáveis é, para o fundador da Dentofisis, um objetivo multidisciplinar, integrando várias áreas médicas e responsabilizando o paciente, o principal responsável por uma saúde melhor e mais duradoura.