

# Vamos conversar sobre Erosão Dental?

A erosão dental é como uma corrosão do dente, causada por um processo químico não bacteriano.

Nos dentes, durante o exame clínico odontológico, em geral, o que percebemos são pequenas depressões sobre as cúspides (pontas) dos dentes e desgaste atrás dos incisivos superiores (dentes da frente).

Ela é muito frequente e, para poder preveni-la, é importante que você conheça as suas causas.



## As causas podem ser as seguintes.

### 1 Alimentar: relacionada a alimentos ácidos e/ou carbonados: limão, refrigerantes, vinagre, energéticos.

Um hábito que é muito comum atualmente é o de tomar água com limão em jejum pela manhã. O pH dessa bebida é muito baixo, ou seja, muito ácido. Uma solução para o consumo de bebidas ácidas em geral é o uso de canudos, o que reduz o contato da bebida ácida com o esmalte dental, diminuindo o risco de desmineralização do dente.

### 2 Interna: secreções gástricas (refluxo, hérnia de hiato, esofagite, alcoolismo, bulimia); redução da quantidade de saliva pode agravar o problema, pois a saliva ajuda a regular o pH da boca.

Evite alimentos que estimulem essa reação, como tomates, comidas apimentadas, chocolate, álcool e café. Não esqueça que problemas gástricos também podem ser tratados com medicação. Consulte seu médico se acredita que necessita um tratamento específico.

### 3 Externa: trabalhadores da indústria química (hoje controlado pelo uso de máscaras), nadadores que utilizam frequentemente piscinas em que o pH não é bem controlado.

### 4 Medicamentosa: medicamentos mastigáveis como a vitamina C mastigável e a aspirina mastigável.

Um importante cuidado é evitar escovar os dentes imediatamente após o consumo de alimentos ácidos, para evitar esfregar a estrutura já “enfraquecida” pela perda de mineral. Aguarde ao menos 1 hora para realizar a escovação e utilize escova macia e pasta de dente pouco abrasiva.

Muitas pessoas não percebem a erosão porque o desgaste é lento, causando dor ou sensibilidade apenas quando este já está em estágio avançado. Fatores associados, como bruxismo, podem acelerar e agravar o problema, aumentando a severidade do desgaste.

Além de conhecer as causas para realizar o autocuidado dos dentes, as visitas periódicas ao dentista são fundamentais para diagnóstico precoce e orientação de tratamento, que pode ser desde apenas prescrição de fluoretos e outros neutralizantes, prescrição de protetores bucais para casos específicos, até reabilitação dos dentes afetados, e ainda encaminhamento para tratamento multidisciplinar em casos de problemas sistêmicos.



Imagem ilustrativa de dentes com erosão dental.

## Gostou? Identificou-se?

Mande suas dúvidas para  
[ds.odontologia@tjsc.jus.br](mailto:ds.odontologia@tjsc.jus.br).

### Referências

Messias DC, SERRA MC, TURSSI CP. Estratégias para prevenção e controle da erosão dental. Rev. Gaúcha Odontol., Porto Alegre, v. 59, suplemento 0, p. 7-13, jan./jun. 2011.

Neville BW, Damm DD, Allen CM, et al. Patologia oral & maxilofacial. 4. ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2015.