

SOLUÇÕES SIMPLES PARA ALIVIAR GENGIVAS SENSÍVEIS E DOLOROSAS



SOLUÇÕES SIMPLES PARA ALIVIAR GENGIVAS SENSÍVEIS E DOLOROSAS



Dor gengival é difícil de ignorar.

A dolorosa e aguda sensação pode durar dias e tornar o alimentar-se desconfortável. Se for uma dor nova, se preocupe em verificar se tem alguma condição não diagnosticada.

Conforme procura respostas, você pode aliviar a dor com várias medidas e remédios domiciliares ou que não necessitam de receita médica.

Causas

Gengivite é uma das causas mais comuns e ocorre quando uma placa bacteriana irrita a gengiva tornando-a vermelha, inchada e que sangra com facilidade. A dor pode ocorrer também por uma escovação muito vigorosa, irritação por próteses, trauma na boca, queimaduras por comida quente, infecção na base dos dentes (abscesso), candidíase (“sapinho”), anemia, herpes oral (herpes simplex), bolhas causadas por doenças autoimunes, deficiência de vitamina C ou K, uso de bloqueadores de canal de cálcio. Outras causas de dor gengival podem também causar fragilidade e facilitar lesões.

Riscos

Algumas causas de dor gengival podem envolver ou levar a consequências sérias à saúde, por exemplo, evoluindo para periodontite, que pode se manter indetectável por anos levando progressivamente a perda ou instabilidade dos dentes.

Caso as bactérias das gengivas entrem na corrente sanguínea podem causar endocardite, infeccionando válvulas do coração e levando a sério risco de morte. Estudos relacionaram periodontite a hipertensão arterial, diabetes, artrite reumatoide, osteoporose, pneumonia e até mesmo doença de Alzheimer.

Como a infecção da gengiva pode se relacionar com o risco de doenças tão diversas envolvendo

órgãos distantes continua sendo objeto de estudos e de especulações. Por exemplo: infecção gengival por *Porphyromonas gingivalis* mostrou que a presença do microrganismo no cérebro de pessoas com doença de Alzheimer leva o cérebro a aumentar a produção de beta amiloide para combater a infecção, mas que leva ao aumento do risco para a doença de Alzheimer.

Tratamento

- Ibuprofeno: reduz a dor ao reduzir o processo inflamatório.
- Benzocaína gel: reduz a dor por um curto período de tempo.
- Limpeza com jato de água entre os dentes (Waterpik).
- Uso frequente e cuidadoso de fio dental ou escovas interdentais (com fios mais finos que escovam entre os dentes).
- Compressas frias ou quentes para reduzir a inflamação.
- Enxaguante bucal: pode ser feito com água e sal várias vezes ao dia.
- Mudanças alimentares: evitar alimentos duros que podem ferir a gengiva como biscoitos, cereais ou qualquer alimento duro ou com textura áspera.

Em geral com cuidados adequados por 14 dias a dor e sensibilidade gengival podem melhorar. Se não perceber melhora, ou sentir piora, procure uma equipe assistencial ou seu dentista.