

Sensibilidade nos dentes

Causas, como aliviar e
quando procurar um dentista



Mesa repleta de sobremesas, espumante gelado, sorvete depois do prato quente. A ceia de fim de ano é uma delícia, mas pode receber uma convidada indesejada: a sensibilidade nos dentes.

A sensibilidade nos dentes é uma dor rápida e passageira que aparece quando a dentina, camada que fica logo abaixo do esmalte, é exposta a estímulos como frio, calor, doce ou alimentos ácidos.

Siga a leitura para conhecer as principais causas, saber como aliviar o desconforto e quando procurar um profissional.

O que é sensibilidade nos dentes?

As causas mais comuns de sensibilidade nos dentes são o desgaste do esmalte, cáries e restaurações antigas, retração gengival, bruxismo e procedimentos odontológicos recentes.

Só o dentista pode confirmar o diagnóstico e identificar a causa em cada caso. Ainda assim, alguns sinais ajudam você a entender o que pode estar acontecendo. desconforto breve das dores persistentes e contínuas nos dentes, que podem indicar problemas de outras origens.

Desgaste do esmalte

O desgaste do esmalte do dente pode estar associado à escovação com muita força ou ao uso de escovas com cerdas muito duras, além do consumo frequente de alimentos e bebidas ácidos.

A recomendação é usar escova de cerdas macias no dia a dia e moderar a frequência de consumo de sucos cítricos, refrigerantes e outras bebidas ácidas ou gaseificadas. Vale conhecer os **tipos de escova de dentes** antes de escolher a sua.



Cáries e restaurações antigas

Cáries e restaurações antigas ou malconservadas podem expor áreas internas do dente e provocar sensibilidade. Por isso, mantenha visitas frequentes ao dentista.

Vale saber: comer doces várias vezes ao longo do dia expõe os dentes ao açúcar com mais frequência do que consumir a mesma quantidade em uma única ocasião. Entenda melhor **como a cárie se forma**.

Retração gengival

Quando a gengiva recua, expõe a região próxima à raiz do dente, que não conta com a mesma proteção proporcionada pelo esmalte na coroa dentária. Essa área fica mais suscetível à sensibilidade. Saiba mais sobre **inflamações na gengiva**.

Bruxismo

O bruxismo é uma atividade involuntária de apertar ou ranger os dentes que pode provocar desgaste da superfície dentária e contribuir para a sensibilidade. A tensão do fim de ano pode favorecer ou intensificar episódios de apertamento ou ranger dos dentes em algumas pessoas, então fique de olho.



Após procedimentos odontológicos

Clareamento, limpeza e restaurações podem causar sensibilidade temporária. É comum procurar esses procedimentos antes das festas, então o desconforto pode aparecer justamente nessa época.

O que é bom para sensibilidade nos dentes?

- 1 Escova de cerdas macia**
Troque a escova sempre que as cerdas começarem a abrir.
- 2 Pressão leve na escovação**
Força excessiva pode contribuir para o desgaste dentário e a retração gengival.
- 3 Fio dental todos os dias**
Pelo menos uma vez ao dia, de preferência à noite.
- 4 Atenção aos alimentos ácidos**
O que pesa não é só a quantidade, mas também a frequência de consumo.
- 5 Intervalo antes de escovar**
Espere cerca de 30 minutos após consumir alimentos ou bebidas ácidos.



6

Água ao longo do dia

Ajuda a manter a boca hidratada, principalmente junto de bebidas alcoólicas.

7

Consultas periódicas

O acompanhamento permite identificar a causa antes que ela avance.

Existem cremes dentais formulados especificamente para sensibilidade, e o dentista pode orientar qual é o mais adequado para cada caso.

É importante lembrar que esses cuidados podem ajudar a aliviar os sintomas. Contudo, para garantir uma solução duradoura, é necessário identificar e tratar as causas.

Por que a sensibilidade aparece mais nas festas de fim de ano?

As festas de fim de ano favorecem uma série de hábitos que podem causar a sensibilidade nos dentes. Entre eles:

- ✓ Aumentar o consumo de açúcar ao longo do dia, como panetone, rabanada, chocolates e sobremesas em geral.
- ✓ Ingerir bebidas ácidas e com gás, como espumante, refrigerante, sucos cítricos e drinks.
- ✓ Aumentar o contraste de temperatura entre alimentos e bebidas, como drinks gelados e pratos quentes da ceia.
- ✓ Alterar a rotina de higiene dental durante viagens, dormir em horários diferentes etc.



O surgimento desse desconforto não precisa ser motivo para grandes preocupações, mas é um sinal de atenção. Caso a sensibilidade persista ao voltar para a rotina, procure um dentista.



Como aproveitar as festas sem sofrer com dentes sensíveis?

Além dos cuidados do dia a dia, algumas atitudes ajudam especificamente nesse período:

- ✓ Mantenha a escovação da noite mesmo em dias atípicos;
- ✓ Leve um kit de higiene bucal em viagens e confraternizações;
- ✓ Beba água ao longo da noite, principalmente junto de bebidas alcoólicas;
- ✓ Concentre o consumo de doces no momento da sobremesa em vez de espalhar ao longo do dia;
- ✓ Respeite o intervalo antes da escovação após ingerir alimentos e bebidas ácidas;
- ✓ Evite usar os dentes para abrir embalagens ou morder gelo;
- ✓ Observe se algum dente reage de forma diferente dos outros.

Com atitudes simples, dá para atravessar as festas sem sustos: escova macia, pressão leve, fio dental em dia, atenção à frequência de consumo de alimentos e bebidas ácidos ao longo da noite. Se a sensibilidade persistir, não demore para buscar orientação profissional.

Além disso, é importante lembrar a diferença: a sensibilidade é uma dor rápida e passageira. Quando a dor é intensa, contínua ou vem acompanhada de inchaço, pode haver outro problema odontológico e é importante buscar avaliação profissional. Entenda os sinais do abscesso dental.



Perguntas frequentes sobre sensibilidade nos dentes

O que pode causar sensibilidade em apenas um dente?

A sensibilidade em apenas um dente costuma indicar uma causa localizada. Retração gengival naquele ponto, cárie, trinca ou tratamento recente são possibilidades. Como o sinal é mais específico, vale marcar uma avaliação.

Sensibilidade nos dentes tem cura?

O tratamento da sensibilidade depende da causa. Os cuidados diários aliviam o desconforto, mas a melhora duradoura vem da identificação e do tratamento do que está por trás do sintoma, sempre com acompanhamento do dentista.

A sensibilidade nos dentes pode desaparecer sozinha?

Quando a sensibilidade acontece depois de eventos específicos, como tratamentos dentários ou consumo excessivo de alimentos ácidos, por exemplo, ela pode desaparecer sozinha após alguns dias. Se ela perdurar por mais de alguns dias, é necessário procurar um dentista.



Beber com canudo ajuda a proteger os dentes?

O canudo ajuda a reduzir o contato direto da bebida com os dentes, o que pode diminuir o choque térmico. Ainda assim, não elimina a ação dos componentes ácidos na boca.

Enxaguante bucal alivia a sensibilidade?

Existem enxaguantes bucais formulados para auxiliar no controle da sensibilidade dentária. Eles podem funcionar como complemento à rotina de higiene e não substituem a avaliação profissional nem o tratamento da causa.

Quanto tempo dura a sensibilidade depois de uma limpeza ou clareamento?

Costuma ser passageira. Após a limpeza, a sensibilidade pode durar alguns dias. Após o clareamento, a duração varia conforme a técnica utilizada e a resposta de cada pessoa. Se o desconforto for intenso ou prolongado, converse com o dentista que realizou o procedimento.





RESPONSÁVEL TÉCNICO

Dr. Claudio Albuquerque

Diretor Executivo Médico da MDS Brasil
(CRM 188683)



Acessar o Portal DBCV

by **MDS**