

Roer gelo para fugir do calor pode danificar os dentes e causar dor profunda

Para José Todescan Júnior, membro da Sociedade Brasileira de Odontologia Estética, ao evitar esse comportamento e adotar medidas preventivas simples, é possível preservar a saúde bucal por mais tempo

Embora possa parecer uma maneira refrescante de prolongar a sensação de frescor, a prática de morder pedras de gelo pode ter sérias consequências para a saúde dental. O gelo, apesar de sua aparência e textura convidativas, é incrivelmente rígido e pode causar danos nos dentes, como fissuras e fraturas graves.

De acordo com o Dr. José Todescan Júnior, especialista em Prótese Dental, odontopediatria e endodontia, além de membro da Sociedade Brasileira de Odontologia Estética, os dentes são estruturas duras, mas não são invencíveis. “Quando expostos a temperaturas extremas, como ao roer gelo após ingerir bebidas geladas, os dentes estão suscetíveis a rachaduras. O gelo, por sua natureza rígida, pode exercer pressão excessiva, resultando em fissuras microscópicas que, ao longo do tempo, podem evoluir para rachaduras visíveis e, até mesmo, para a quebra parcial ou total de um dente”, alerta.

É importante compreender que mesmo os pequenos fragmentos de gelo podem ter um impacto significativo nos dentes. “O esmalte dentário pode enfraquecer quando exposto repetidamente a esse tipo de tensão, aumentando as chances de danos estruturais. Além disso, dentes fraturados podem resultar em desconforto, maior sensibilidade e dor aguda ao mastigar”, revela.

Para aqueles que têm o hábito de roer gelo, é fundamental compreender os riscos associados a essa prática. “Não se deve considerar o gelo como um substituto para petiscos ou como uma extensão do prazer de uma bebida gelada. Substituir esse hábito pela utilização de canudos para evitar o contato direto com os dentes é uma medida simples que pode fazer uma grande diferença na prevenção de danos dentários”, relata.

Para Todescan, conscientizar sobre os perigos desse hábito é fundamental para promover uma melhor compreensão dos cuidados dentários preventivos. “Consultas regulares ao

Roer gelo para fugir do calor pode danificar os dentes e causar dor profunda

dentista são igualmente importantes para avaliar e identificar qualquer dano que possa ter ocorrido devido a esse hábito, permitindo um tratamento precoce e adequado, caso necessário”, pontua.

Embora roer e morder gelo possa parecer uma atividade inofensiva, os riscos que essa prática representa para a saúde dental são reais. “Proteger a integridade dos dentes requer conscientização sobre os perigos desse hábito e a adoção de práticas mais seguras. Ao evitar esse comportamento e adotar medidas preventivas simples, é possível preservar a saúde bucal e garantir um sorriso saudável por mais tempo”, finaliza.



Sobre José Todescan Júnior

Atuando com excelência na área de Odontologia há mais de 33 anos, José Todescan Júnior é especialista em Prótese Dental e Odontopediatria pela USP, endodontia e membro da Sociedade Brasileira de Odontologia Estética, membro da IFED (International Federation Esthetic Dentistry) e membro da Associação Brasileira de Odontologia Estética. Ele acredita que o profissional que se aperfeiçoa em diversas áreas pode escolher sempre o melhor para os pacientes.

Sobre a Clínica Todescan

Roer gelo para fugir do calor pode danificar os dentes e causar dor profunda

Fundada pelo Dr. José Hildebrando Todescan, referência na área de odontologia no Brasil, há mais de 70 anos a Clínica Todescan atende pacientes com toda dedicação e excelência. O trabalho abrange praticamente todas as áreas da Odontologia, seja estética, curativa ou preventiva, sendo oferecidos tratamentos de alto nível científico, técnico e ético. Para mais informações, acesse o site ou pelas redes sociais.