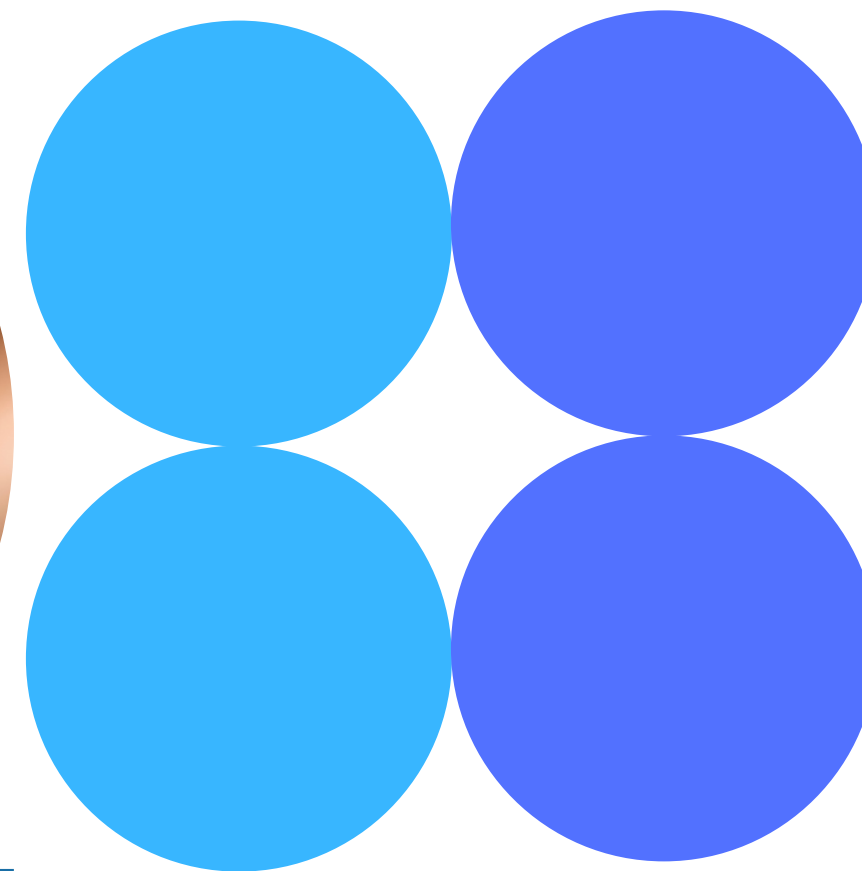


Dicas de mastigação após uma restauração



âpex
ODONTOLOGIA

Depois de fazer a restauração de um ou mais dentes, a dor e a sensibilidade dos dentes pode durar por horas ou até dias após o procedimento. Isto faz com que a ingestão de sólidos e líquidos seja desconfortável.

Felizmente, seguindo algumas orientações e evitando alimentos que possam causar problemas depois da restauração, você pode reduzir consideravelmente o desconforto:

- Mastigue devagar e morda levemente: A mordida exerce uma enorme pressão nos dentes e isto pode fazer com que fiquem doloridos após uma restauração. Ao mastigar seu alimento, faça-o devagar e tente não morder até o final; isso impedirá o impacto do contato entre os dentes. Se possível, mastigue no lado oposto ao da restauração. Desenvolva o hábito da sutileza ao mastigar.
- Mantenha a boca fechada ao mastigar: para algumas pessoas, até o ar frio pode desencadear dor em dentes sensíveis. Conseqüentemente, além de boas maneiras, manter a boca fechada ao mastigar diminui a chance de o ar frio entrar na boca e causar dor.
- Evite alimentos pegajosos: para algumas restaurações, especialmente as metálicas(amálgama), aguarde algum tempo após o procedimento. Comer alimentos pegajosos pode, em casos raros, soltar a nova restauração, portanto é melhor evitá-los por um período de tempo.

- Evite bebidas muito quentes ou muito frias: temperaturas moderadas são menos propensas a desencadear dor em dentes sensíveis. Evite também bebidas muito coloridas como vinho e chás. Isso vale também para a alimentação como molho de tomate, molho inglês, etc.
- **Evite doces:** alimentos açucarados e refrigerantes provocam sensibilidade em algumas pessoas e podem promover o crescimento de bactérias em torno das restaurações.
- Não mastigue nozes, balas duras, ou gelo: além de causar uma pressão indevida sobre os dentes enquanto eles ainda estão se recuperando, morder alimentos duros pode soltar a nova restauração que ainda não está devidamente acomodada. Isto é particularmente importante para as restaurações metálicas (*amálgama*), pois elas levam mais tempo para acomodar do que as restaurações de resina (*da cor do dente*).