



# Cremes dentais-flúor e ingestão

Por Ana Paula M. Anequini

O flúor é o componente anticárie mais conhecido cientificamente; uma substância natural que ocorre na natureza como mineral. Frequentemente, é encontrado em quantidades muito pequenas nas águas, no chá e no peixe. Age na superfície dos dentes, proporcionando uma proteção ao esmalte contra a desmineralização provocada pela ação de ácidos bacterianos, provenientes da quebra de açúcares.

O creme dental fluoretado é uma importante fonte para a saúde dos dentes, pois reage com o esmalte formando fluoreto de cálcio e reduz o risco de cárie. As maiorias dos cremes dentais, fabricados no mundo, são à base de flúor.

A Legislação Brasileira estipula que os cremes dentais devem ter de 1000 ‘a 1.500 PPM de flúor, enquanto os cremes dentais infantis até 500PPM de flúor.

Os nossos produtos estão dentro da faixa estabelecida por lei, o que é comprovado por meio de extensos testes clínicos.

Dúvidas em relação ao flúor

## **1) O que significa PPM?**

PPM é uma unidade de concentração que significa Partes Por Milhão. Num tubo de 200g de creme dental, com 1000 PPM, por exemplo, equivale a 0,1%de flúor. Isso significa que neste tubo há 0,2g de flúor puro.

## **2) Quando escovamos os dentes, ingerimos flúor?**

No processo de escovação, é normal que uma pequena quantidade de flúor seja naturalmente ingerida devido ao contato do produto com a boca. Dessa quantidade que ingerimos, uma parte fica nos dentes e a outra vai para o organismo. Dessa pequena parte que vai para o organismo, uma porção é expelida e a outra fica retida nos ossos, sem causar danos à saúde. Todavia, a ingestão de creme dental não é recomendada, principalmente para as crianças que podem vir a desenvolver fluorose (excesso de flúor no organismo) até os 6 anos de idade. A fluorose só se manifesta nos dentes permanentes, que podem vir com manchas brancas, estrias, afetando todo um grupo de dentes.

### **3) É verdade que flúor causa câncer?**

Segundo os maiores especialistas do mundo, o flúor é uma opção segura ao consumidor, desde que utilizado em níveis adequados.

### **4) Qual a quantidade ideal de creme dental para ser colocado na escova?**

Para criança, a quantidade suficiente para uma perfeita escovação é equivalente ao tamanho de uma ervilha, ou seja, por volta de 0,5cm. De creme dental. Para um adulto, 1cm é suficiente.

### **5) Faz mal experimentar, ocasionalmente, um creme dental?**

Quando uma pessoa ingere um creme dental, ela ingere por volta de 0,2g de produto que equivale à mesma quantidade de flúor, existente em um copo de água de 200 ml (1PPM). Experimentar, eventualmente, não traz qualquer risco à saúde. Atenção, não cultivar esse hábito nas crianças, pois normalmente eles adoram ingerir cremes dentais infantis por terem gosto adocicado. Esse hábito é extremamente prejudicial para as crianças que podem desenvolver fluorose (excesso de flúor no esmalte dental, que aparece somente na troca dos dentes, geralmente a partir dos 5 anos, onde os dentes permanentes aparecem com estrias brancas até amareladas em casos mais severos). Por isso recomendamos cremes dentais sem flúor até os 4 anos de idade. As mães devem supervisionar seus filhos quanto a isso, inclusive durante a escovação. É imprescindível orientá-los a respeito. O creme dental deve ser mantido fora do alcance das crianças que ainda não tenham a noção que este não é para comer. Também deve ser orientada a cuspir todo o creme depois de bochechar na escovação.

### **6) Qual é a dose letal, em caso de ingestão de creme dental?**

A dose média oral letal é de 15g por kg. De peso corporal. Ou seja, a dose letal média calculada para um adulto é de 70kg. (superior a 1.050g) e para uma criança de 12,5 kg. (superior a 187g).