

A close-up, grayscale photograph of a person's mouth. The person's upper teeth are visible, and a bright red stain is applied to the gum line of the upper teeth. A hand wearing a white latex glove is positioned above the mouth, with fingers slightly curled as if examining or pointing to the stained area. The background is a blurred keyboard.

Biologix

**Como a apneia do sono causa
doenças periodontais?**

Como a apneia do sono causa doenças periodontais

A Síndrome da Apneia Obstrutiva do Sono (SAOS), também conhecida pelo seu nome mais curto, apneia do sono ou apneia noturna, é um distúrbio que causa paradas momentâneas na respiração, de no mínimo dez segundos, durante o sono.

Pode ocorrer também uma respiração superficial, essa sendo chamada de hipopneia.

Mesmo parecendo um pouco desconexa com a boca, quem sofre de apneia do sono deve visitar também uma **clínica dentária**.

Essa doença crônica atinge 30% da população adulta mundial, porém muita gente nunca descobre que sofre desse transtorno. Cerca de 85% a 90% dos pacientes convivem com a doença sem tratamento.

A apneia noturna pode ser causada pelo relaxamento excessivo dos músculos da garganta e da língua, por excesso de peso e também por adenoides e amídalas grandes. Esses fatores levam à obstrução da garganta e interrompe o fluxo de ar para os pulmões.

Principais sintomas da apneia do sono

São muitos os sintomas da apneia do sono, alguns deles relacionados à uma noite de sono mal dormida. Entre os sintomas que podem ser percebidos logo após o despertar estão:

- Sensação de sufocamento;
- Acordar ofegante
- Dor no peito;
- Confusão;
- Dor de cabeça;
- Boca seca;
- Dor de garganta.

Outros sintomas se manifestam durante o dia a dia ou durante o sono:

- Ronco;
- Sonolência diurna;
- Alterações na personalidade;
- Irritabilidade;
- Dificuldade de concentração;
- Impotência sexual.



Para a doença ser diagnosticada, é necessário que seja feito um acompanhamento do sono do paciente. Esse acompanhamento é feito por um dispositivo eletrônico. Esse exame é chamado de polissonografia.

Como pode afetar a saúde da boca?

Como podemos ver, a apneia pode afetar nosso dia a dia de uma maneira grave. Além de maior risco de desenvolvimento de hipertensão, existem os sintomas relacionados a um sono superficial, afetando nosso vigor diário.

Para a saúde bucal, os maiores problemas surgem por conta de que muitos portadores de apneia do sono dormem com a boca aberta. Visitar um **consultório dentário** é importante para a prevenção de doenças que podem surgir.

Manter a boca aberta durante o sono leva à diminuição do fluxo salivar, causando o ressecamento dos tecidos moles bucais. Esse ressecamento, por sua vez, proporciona um ambiente mais favorável à proliferação de vírus e bactérias que se instalam nesses tecidos.

Essas bactérias podem causar gengivite, caso se instale nas gengivas e se não for tratada, pode evoluir para uma periodontite mais grave.

Caso isso ocorra, procure assistência médica com urgência, mesmo que isso signifique procurar por um **dentista urgência 24 horas**, pois se negligenciado, esse quadro pode se espalhar e atingir regiões próximas, levando até mesmo à destruição do osso maxilar.

A periodontite é também um fator de risco para doenças cardíacas e pulmonares, além de poder levar à perda dos dentes próximos da região atingida. Caso isso ocorra, procure por uma **clínica dentária especialista em prótese**.

Porém ela é também bastante evitável. De uma atenção especial para a sua saúde bucal, principalmente se você sofre de apneia do sono.

Escove os dentes pelo três vezes ao dia, com escova macia e utilize sempre o fio dental pelo menos uma vez ao dia, preferencialmente antes de dormir caso não queira procurar por um **especialista em prótese dentária**.

Como tratar?

Algumas mudanças de hábito contribuem para a diminuição da apneia. Posturas como evitar bebidas alcoólicas, fumar e refeições pesadas antes de dormir, dormir de lado, e elevar a cabeceira da cama de 15 a 20 centímetros podem trazer resultados.





Existem também as soluções cirúrgicas, mas elas não funcionam para todos os casos, sendo recomendadas em caso de amídalas e adenóides grandes.

Aparelhos intraorais também podem ser utilizados durante o sono para evitar que a passagem de ar seja obstruída. Para quem possui uma dentição que permita, é possível utilizar aparelhos de avanço mandibular.

Se a pessoa não possui a dentição completa, de maneira que seja impossível o encaixe correto do aparelho de avanço mandibular, existem os aparelhos retentores de língua, que irão surtir o efeito desejado.

Por ser uma doença que impacta diversos aspectos da vida, é importante buscar tratamento.

Mesmo que seja necessário o uso de aparelhos, é recomendado a mudança nos hábitos, pois as crises podem diminuir bastante com o tempo, até que surja o momento de aposentar os aparelhos.

Conteúdo desenvolvido pela equipe do Status Fit Center, blog criado com o intuito de melhorar a saúde e o bem-estar por meio de conteúdos que reforçam a importância dos cuidados regulares.