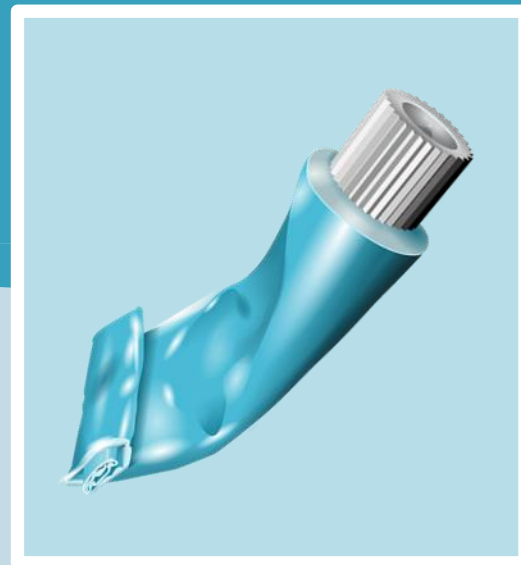


PRODUZIR PASTA DE DENTES

-  Protocolo experimental
-  Famílias
-  Higiene oral | Saúde
-  1 hora



Enquanto lavas os dentes, certamente, já ouviste os teus pais dizer para não comeres a pasta de dentes... Mas, porque é que não devemos comer a pasta?... se ela sabe tão bem! Será que sabes quais são os ingredientes que existem na pasta e para que servem? Está na hora de te tornares um cientista na casa de banho, explorares e fabricares a tua própria pasta de dentes.

Existem registos históricos de que a pasta de dentes já era usada desde o tempo dos Egípcios, ou seja, há 3000 anos a.C.. Esta começou por ser produzida a partir de cinzas ou cascas de ovos pulverizadas e servia para remover os restos de alimentos acumulados nos dentes, uma vez que, as pequenas partículas das cinzas ou das cascas dos ovos serviam como abrasivo, eliminando e polindo os dentes. Só mais tarde foi adicionada a estas substâncias água, conferindo à mistura uma consistência pastosa.

Materiais

- Pasta de dentes
- Bicarbonato de sódio
- Aroma alimentar à escolha ou óleo de coco
- Sal de cozinha
- Corante alimentar (opcional)
- Água
- 1 colher de sopa
- 1 copo ou frasco de vidro com tampa

ENQUADRAMENTO

Tipicamente usamos a pasta de dentes com duas funções: preventiva e terapêutica. Ao escovarmos os dentes com pasta de dentes estamos a usar a função abrasiva da pasta e, por conseguinte, a remover os resíduos dos alimentos dos dentes, prevenindo assim a formação de cáries. Por outro lado, alguns componentes existentes na pasta, como o flúor, têm a função de minimizar o desgaste dos dentes.

Fazer pasta de dentes é uma tarefa fácil. No entanto, quando a fabricamos em casa devemos ter em atenção os ingredientes que usamos. Alguns dos ingredientes que existem na pasta, como por exemplo o flúor, podem ter um efeito tóxico, quando usados em grandes quantidades, e, por isso, não são recomendados em pastas caseiras. Também por essa razão, não devemos comer a pasta de dentes, porque estamos a engolir uma quantidade muito grande de alguns produtos que não devem ser ingeridos.

Ao utilizarmos a casa de banho como um laboratório, não temos uma forma rigorosa de medir ingredientes, como o flúor, e, tal como em qualquer laboratório, teremos de ter atenção às questões de segurança, porque mais vale prevenir do que remediar!

QUESTIONAR

- Que funções tem a pasta de dentes que usamos?
- Quais são as substâncias que podem ter um efeito abrasivo, na pasta de dentes que temos em casa?

EXPLORAR

1. Identificar na embalagem de pasta de dentes que usa quais os ingredientes que a constituem;
2. Identificar as funções de cada ingrediente;
3. Produzir uma pasta de dentes caseira, usando a colher de sopa como medida:
 - a. Colocar uma colher de bicarbonato de sódio dentro do copo;
 - b. Adicionar uma colher de sopa de sal;
 - c. Colocar 3 gotas do aroma escolhido (ou óleo de coco);
 - d. Por fim, adicionar algumas gotas de água e misturar, até obter uma substância pastosa.

Para obter uma pasta colorida, basta adicionar algumas gotas de corante alimentar à mistura.

EXPLICAR

Numa pasta de dentes existem diferentes tipos de ingredientes com diferentes funções:

- Ingredientes como o **flúor** têm como função a prevenção de cáries dentárias, melhorando o processo de remineralização dos dentes e, desta forma, evitando a formação das cáries que geralmente se desenvolvem nas fissuras dos dentes;
- Pastas dentífricas para a hipersensibilidade dentária incluem, normalmente, sais como o **potássio**;
- Os ingredientes, normalmente, usados para remover manchas acumuladas nos dentes são agentes abrasivos, tais como as **silicas**, por exemplo;
- Elementos como o **lauril éter sulfato de sódio** são usados como detergentes para produzir espuma, que ajuda na remoção dos resíduos alimentares;
- Para que as pastas tenham um aroma agradável são usados ingredientes sem açúcar com função aromatizante, à **base de menta ou fruta**;
- Os restantes ingredientes – os **excipientes** – têm, geralmente, a função de aglutinar todos os ingredientes da pasta e conferir durabilidade no tempo.

A pasta produzida nesta atividade não substitui a utilização de pasta dentífrica convencional, uma vez os que ingredientes usados não contemplam todas as funções necessárias numa pasta de dentes, mas podemos alternar a sua utilização.

Os ingredientes usados na produção da pasta de dentes sugerida têm as seguintes funções:

- O **bicarbonato de sódio** é uma substância de pH básico e, como tal, neutraliza o pH da cavidade oral. Ao mastigarmos os alimentos, tornamos o pH da nossa boca ácido, o que favorece o crescimento de bactérias que provocam cáries. Ao usarmos uma substância básica eliminamos o excesso de ácido, evitando a formação de cáries. Para além disso, o bicarbonato funciona como agente abrasivo, facilitando a remoção de manchas e de resíduos nos dentes;
- O **sal de cozinha** é também uma substância básica, sendo, por isso, um bom ingrediente para a composição de uma pasta de dentes caseira;
- No caso da utilização de **óleo de coco**, este possui propriedades antimicrobianas, sendo, nomeadamente, um antifúngico natural, o que constitui uma mais valia nas pastas de dentes.

SABER MAIS

Para obter mais informações sobre higiene oral e os principais ingredientes das pastas dentífricas, aconselhamos a consulta dos seguintes recursos:

Prevenção e higiene oral - <https://www.ond.pt/publico/prevencao-higiene-oral/>

Cárie e dentisteria - <https://www.ond.pt/publico/carie-dentisteria/>

A pasta de dentes tem uma história - <https://ensina.rtp.pt/artigo/a-pasta-de-dentes-tem-uma-historia/>

Dia Mundial da Saúde Oral (livros sugeridos) - http://www.pnl2027.gov.pt/np4/diamundialsaudeforal_livros.html