

### Ponto preto no dente sempre é sinal de cárie?

Um pontinho preto no dente nem sempre é sinal de cárie. Cirurgiã-dentista da Divisão de Saúde do Trabalhador (Disat), Talita Reis afirma que a ingestão de determinados alimentos ou remédios com excesso de corantes, além do tabagismo, podem provocar o quadro.

“O dente apresenta anatomia irregular, sendo constituído por sulcos e depressões, tornando comum o aparecimento de pontos e linhas escuras. A melhor forma de evitar o problema é fazer a higienização adequada sempre após a ingestão dos alimentos”, ensina a cirurgiã-dentista.

Alimentos e bebidas que são escuros por natureza, como mate e café, por exemplo, são tão nocivos quanto



Consulta de rotina deve ser um hábito regular

os corantes artificiais. “Depois do consumo, devemos fazer um bochecho apenas com água, para retirar o excesso de pigmentos ou de substâncias ácidas da saliva e da boca”, explica. “A escovação só está liberada após 15 a 20 minutos. Devemos escovar bem os dentes e não esquecer do fio dental.”

Vale lembrar que somente na consulta de rotina é possível descartar a possibilidade de cárie. “Em caso positivo, o início do tratamento é fundamental para não comprometer as estruturas internas do dente. Somente um dentista habilitado poderá orientar o paciente”, alerta.



## DICA DE BEM-ESTAR

A cada edição selecionamos dicas para tornar a vida dos nossos leitores mais leve e interessante. Quer contribuir? Envie sua dica para [informeinca@inca.gov.br](mailto:informeinca@inca.gov.br). Participe!

Enviada pela analista em Ciência e Tecnologia da Coordenação de Gestão de Pessoas (COGEP) Alessandra Pereira. Dica: livro *As aparências*, de Daniel Brazil, editora Penalux.



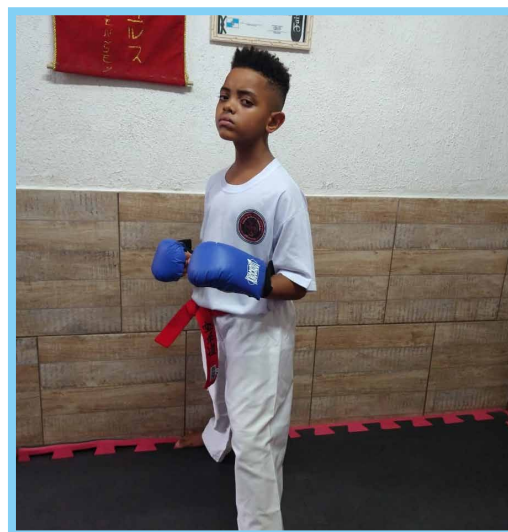
Em uma seleção de 19 contos, reunidos em 197 páginas, o escritor Daniel Brazil encanta com sua linguagem objetiva. O contista levou 20 anos para concluir a obra, partindo de relatos pessoais, em uma hábil mistura de ficção e realidade. O resultado são histórias surpreendentes, poéticas, românticas, trágicas, amargas e felizes. Baiano de nascimento e paulistano de formação e trabalho, o autor

explora as fronteiras regionais e suas referências, com destaque para o conto que dá nome ao livro. Em *As Aparências*, ele enfatiza o humor, propondo uma narrativa que soa como “causo” aos leitores. Antenado com os dias atuais, Daniel Brazil usa como inspiração as infundáveis discussões entre os usuários das redes sociais, no estilo do conto *A Última Revolução*, com um final surpreendente.



## GALERIA INCA

Envie suas fotos para o nosso e-mail: [informeinca@inca.gov.br](mailto:informeinca@inca.gov.br). Uma foto será selecionada e pode ser a sua. Na próxima edição, o tema da Galeria será **MÃES**.



### TEMA: ESPORTE

**Luiz Henrique Pereira Sales**, 8 anos, faixa vermelha no caratê, filho de Bianca Ribeiro Sales, chefe da Divisão de Enfermagem do HC IV.