

# Higiene oral: aposte na prevenção!

**Saiba como prevenir os problemas que afetam a saúde oral.**

Uma boa higiene oral é aquela que resulta da remoção eficaz dos restos alimentares (principalmente após as refeições) e ao mesmo tempo impossibilita a “ligação” de um conjunto de bactérias aos dentes e gengivas, de forma a impedir a destruição dos dentes pela ação dessas bactérias.

Se as suas gengivas doem ou sangram ao escovar os dentes ou ao usar o fio dentário, ou ainda se apresenta mau hálito constante ou sensibilidade dolorosa nos dentes e gengivas, deve visitar um profissional de saúde oral.

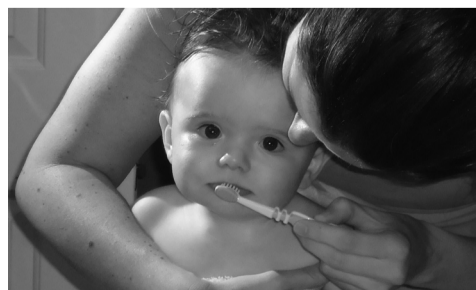
Quase todas as doenças que afetam a cavidade oral podem ser travadas por uma correta e eficaz higiene. A principal função da higiene oral é a remoção da placa bacteriana da superfície dos dentes e deve iniciar-se como hábito diário desde a erupção do primeiro dente do bebé.



## Placa bacteriana

A placa bacteriana é uma película aderente e transparente constituída por bactérias e seus produtos, formando-se constantemente sobre os dentes e gengivas. É a principal causa da cárie dentária e de doenças que podem levar à perda de dentes.

Inicialmente esta película assume uma consistência mole e, se não for removida nesta fase, ela vai mineralizar, tornando-se dura (tártaro ou cálculo). Para remover o tártaro é necessário um conjunto de procedimentos clínicos, executados por



profissionais de saúde oral.

Todos nós desenvolvemos placa bacteriana. As bactérias proliferam constantemente na nossa boca. Para crescerem, estas bactérias utilizam ingredientes encontrados na nossa dieta e saliva. A placa bacteriana, na presença de hidratos de carbono (especialmente açúcares) produz os ácidos que vão desmineralizar os tecidos duros do dente (esmalte e dentina). Assim, sempre que se ingerem alimentos ou bebidas açucaradas, produzem-se ácidos. Com os ataques ácidos repetidos, o esmalte deteriora-se e as lesões de cárie iniciam-se.

A placa bacteriana que não é removida também provoca inflamação gengival, conduzindo à gengivite (gengivas vermelhas, inchadas e sangrantes).



## Cuidados a ter

A formação da placa bacteriana é um processo constante na cavidade oral. Contudo, podemos prevenir a sua acumulação e as consequências que daí advêm. Assegure-se que escova cuidadosamente todas as superfícies dos dentes pelo menos duas vezes por dia; que usa o fio dentário diariamente para remover a placa bacteriana que se acumula entre os dentes e no sulco gengival; e que modera o consumo de alimentos e bebidas com açúcar, pois estes facilitam a adesão das bactérias às faces dentárias e são usados para a produção de ácidos que



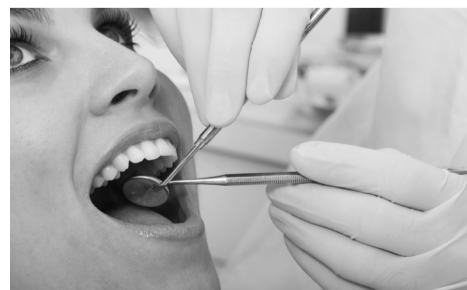
destroem os dentes.



## Higiene oral

Manter uma boa higiene oral é um dos comportamentos mais importantes que pode ter pelos seus dentes e pelas suas gengivas. O cuidado diário preventivo, que inclui a escovagem e o correto uso do fio dentário, ajudá-lo-á a preservar a sua saúde oral e consequentemente a sua saúde em geral. Os principais cuidados a executar para ter uma correcta higiene oral são:

- Escovar os dentes pelo menos duas vezes por dia, sendo que uma delas deve ser, obrigatoriamente, antes de se deitar;
- Utilizar sempre um dentífrico com 1.000 a 1.500 ppm de flúor;
- Utilizar uma escova de tamanho adequado. Normalmente as escovas dentárias devem ter uma cabeça pequena e serem macias, para evitar lesões sobre os dentes e gengivas;
- Utilizar diariamente fio ou fita dentária para retirar restos alimentares e bactérias dos espaços que existem entre os dentes e entre estes e as gengivas. O seu uso deve ser executado antes da escovagem, para que a ação protetora do dentífrico seja mais prolongada;
- Nas crianças, o acto de higiene oral deve ser sempre supervisionado pelos pais, tendo especial atenção à quantidade de dentífrico colocado na escova e possibilidade de ingestão do mesmo;
- Em alguns casos pode existir indicação clínica para recurso a suplementos fluoretados;
- No final da higiene oral não se deve



passar a boca por água, mas sim cuspir o excesso de dentífrico, pois assim a ação dos compostos fluoretados ou antimicrobianos será mais prolongada.



## Escovagem

O início dos hábitos de higiene oral deve ocorrer logo desde a erupção do primeiro dente do bebé. Devem ser executados suaves movimentos de rotação sobre cada face dentária e em todas as faces, seguindo uma sequência de dente a dente. No final pode ser executada a escovagem da língua, desde a base até à ponta.

Nos adolescentes e adultos: incline a escova em direcção à gengiva num ângulo de 45° de encontro à gengiva e faça pequenos movimentos horizontais e vibratórios, tipo vaivém ou circulares, de modo a que os pêlos da escova limpem o sulco gengival (espaço que fica entre o dente e a gengiva). Faça cerca de dez movimentos nas superfícies dentárias abrangidas pela escova. A escova deve abranger dois dentes de cada vez.

Escove com uma sequência que permita que todas as superfícies dentárias sejam escovadas. Comece num extremo do maxilar e acabe no outro extremo. Escove suavemente as superfícies exteriores (do lado da bochecha) e interiores (do lado da língua). Escove as superfícies de mastigação, fazendo movimentos curtos tipo vaivém. E finalmente escove a sua língua, de forma suave, desde a base em direcção à ponta, de modo a remover as bactérias e a refrescar o hálito.

Nunca é demais reforçar: a escovagem dos dentes demora apenas 2 a 3 minutos.

