

CUIDADOS COM A SAÚDE BUCALEM TEMPOS DE PANDEMIA

Junho/2020

Ana Virgínia Nogueira de Castro Feitosa
- Dentista/SEOD/NAE

Cuidados diários importantes!



Manter uma rotina diária saudável requer hábitos saudáveis, como horário habitual para o desenvolvimento das atividades, sono de qualidade, alimentação equilibrada, saber dividir o tempo para o trabalho, estudo, lazer, exercícios físicos, meditação, dentre outras atividades que gerem prazer e energia. Dentre esses hábitos, o cuidado com nossa **saúde bucal** não pode ser negligenciado.

Por que cuidar da nossa saúde bucal?

Nossa saúde começa pela boca, com a nossa alimentação. A boca é uma das portas de entrada de várias doenças, e também do novo Corona vírus, já que gotículas da saliva são uma das formas de contágio dele. Devemos cuidar da nossa saúde bucal para evitar também o aparecimento de cáries, gengivites (problemas gengivais), mau hálito e outros problemas. Quando escovamos os dentes corretamente após as refeições, diminuimos a quantidade de micro-organismos presentes na nossa boca.

Como manter uma boa saúde bucal?

- Sempre lavar as mãos antes de escovar os dentes;
- Escovar os dentes após as refeições e antes de dormir;
- Utilizar uma escova de dentes com cerdas macias e cabeça pequena;
- Escovar dentes com creme dental fluoretado;
- Usar o fio dental para limpar a região entre os dentes;
- Limpar a língua (com escova de dentes ou limpadores especiais);
- Usar um enxaguatório bucal, após escovação, como complemento.

Cuidados com a escova de dentes:

- Depois de realizar sua higiene bucal, lave sua escova de dentes com água corrente e bata o cabo na pia para remover o excesso de água;
- Nunca seque as cerdas da escova com papel higiênico ou toalha, pois eles podem ser fonte de contaminação;
- Guarde sua escova na posição vertical e em local seco, para facilitar a secagem das cerdas;
- Caso queira, pode usar protetor de cerdas, desde que haja orifícios para ventilação;
- É importante que a escova de dentes seja guardada distante do vaso sanitário;
- Para uma limpeza mais completa da escova de dentes pode borrifar nas cerdas um pouco de Clorexidina 0,12%, um antimicrobiano presente em alguns antissépticos.



Você Sabia?

As escovas de dentes podem servir como reservatórios de micro-organismos, como bactérias e vírus, causadores de algumas doenças como gripes e até a covid-19!

Quando as escovas são guardadas juntas pode haver uma contaminação dos micro-organismos de uma escova para outra, contaminando, assim, outra pessoa. Portanto, guarde-as separadamente!



Cuidados durante a pandemia:

- Pessoas com suspeita ou infectadas com o novo Coronavírus devem ter creme dental, toalha de rosto, sabonetes, talheres e copos exclusivos para ela;
- Lavar as mãos com água e sabão antes de escovar os dentes, após chegar da rua, após contatos físicos, antes das refeições, etc.;
- Evitar colocar as mãos na boca, no nariz e nos olhos;
- Ao tossir ou espirrar, proteger o nariz e a boca com o cotovelo ou usar lenço de papel descartável, e sempre lavar as mãos depois;
- Evite beijos (os fluidos da saliva podem transmitir o vírus);
- Se sair na rua, use máscara!



DÚVIDAS!

Quando devo trocar minha escova de dentes?

Quando as cerdas ficarem deformadas e após episódios de gripes, viroses ou outras infecções respiratórias.

Posso ir ao dentista estando gripado, com febre ou com tosse?

Não. O ideal é comunicar ao dentista o seu estado de saúde, ele irá avaliar o seu caso e, possivelmente, irá reagendar sua consulta, sem prejuízo algum.

Como a COVID-19 ainda não tem cura ou vacina, devemos seguir rigorosamente as recomendações de prevenção.

Você cuida bem dos seus dentes? Faça o teste e descubra



1. A sua escova dental é...

- A – Dura
- B – Média
- C – Macia
- D – Ultramacia

2. A sua escova dental é escolhida em função...

- A – Do preço
- B – Do visual
- C – Da marca
- D – Da quantidade e qualidade das cerdas

3. Com qual frequência é feita a higienização oral?

- A – Uma vez ao dia
- B – Somente antes de dormir
- C – Duas vezes ao dia
- D – Após as refeições e antes de dormir

4. Com qual frequência é feita a limpeza da sua escova dental?

- A – Nunca
- B – Somente após usá-la
- C – Uma vez por semana
- D – Diariamente antes e após usá-la

5. Como complemento à escovação, uso:

- A – Nenhum produto
- B – Escova interdental
- C – Fio dental
- D – Escova interdental e Escova Unitufo

6. Com qual frequência você visita o dentista e faz a limpeza dental no consultório?

- A – Só quando preciso
- B – Nunca
- C – Uma vez ao ano
- D – A cada seis meses

7. Com qual frequência você higieniza a língua?

- A – Raramente
- B – Uma vez ao mês
- C – Uma vez por semana
- D – Diariamente

8. A troca de escova é feita a cada...

- A – Dez meses
- B – Quando as cerdas se abrem
- C – Seis meses
- D – No máximo a cada três meses

9. O uso do antisséptico oral é feito:

- A – De acordo com a propaganda
- B – Conforme a orientação dos amigos
- C – Para tornar o hálito puro
- D – Conforme a orientação do cirurgião-dentista

10. A gengiva sangra?

- A – Sempre
- B – Não reparo
- C – Às vezes
- D – Nunca

Fonte: Fabiana Grillo, 2016.

ATENÇÃO: Para cada resposta A, some 1 ponto; para cada resposta B, some 2 pontos; para cada resposta C, some 3 pontos e para cada resposta D, some 4 pontos.

Entre 10 e 20 pontos: ATENÇÃO!

A sua saúde oral está muito aquém do que é considerado ideal. Você deve procurar imediatamente um profissional especializado para a realização de uma orientação mais detalhada, além da utilização de produtos mais adequados para cada caso como, por exemplo, escovas dentais ultramacias e com uma grande quantidade de cerdas.

Entre 20 e 30 pontos: CUIDADO!

Alguns hábitos devem ser mudados imediatamente. Você já está na iminência de ter cáries e gengivite. Comece a utilizar escovas interdentais prime e escova unitufo solo.

Entre 30 e 40 pontos: PARABÉNS!!!

A sua higienização oral está perfeita. Basta continuar nesse ritmo que, dificilmente, terá algum tipo de problema oral, como cárie e doença gengival.



REFERÊNCIAS

ALVES REZENDE, M.C.R.; LOPES, M.R.A.N.E; GONÇALVES, V.M.; CAPALBO, L.C; OLIVEIRA, J.A.G; FAJARDO, R.S. Descontaminação de escovas dentárias: métodos e eficácia. Arch Health Invest, v.4, n.1, p.50-57, 2015.

BRASIL. Ministério da saúde. Covid-19: o que você precisa saber. Disponível em: <<https://coronavirus.saude.gov.br/sobre-a-doenca#como-se-proteger>>. Acesso em: 28/05/2020.

CONSELHO FEDERAL DE ODONTOLOGIA – Recomendações para Atendimentos Odontológicos em Tempos de Covid-19. Disponível em: <<http://website.cfo.org.br/wp-content/uploads/2020/03/Material-Coronavi%CC%81rus-Dentistas-CFO.pdf>>. Acesso em: 28/05/2020.

CURY, J. A. Uso do flúor e controle da cárie como doença. Odontologia Restauradora: fundamentos e possibilidades, p. 33-68, 2002. Disponível em: <https://w2.fop.unicamp.br/def/bioquimica/downloads/mat_consulta4-usofluorcontrolecarie.pdf>. Acesso em: 28/05/2020.

GRILLO, F. Você cuida bem dos seus dentes? Faça o teste e descubra. Publicado em: 21/11/2016. Disponível em: <<http://www.fabianagrillo.com.br/saude-sem-neura/saude/voce-cuida-bem-dos-seus-dentes-faca-o-teste-e-descubra>>. Acesso em: 28/05/2020.

MARTINS-FILHO, P.R.; GOIS-SANTOS, V.T.; TAVARES, C.S.S.; MELO, E.G.M.; NASCIMENTO-JÚNIOR, E.M.; SANTOS, V.S. Recommendations for a safety dental care management during SARS-CoV-2 pandemic. Rev Panam Salud Publica. 44, 2020. Disponível em: <<https://doi.org/10.26633/RPSP.2020.51>>. Acesso em: 28/05/2020.

Expediente:

Ana Virgínia N. de C. Feitosa - produção de conteúdo
Anna Katarine F. L. Neiva - diagramação

Colaboração:

Juscelino Francisco do Nascimento - revisão de texto

Fale Conosco:

89.3422-2049 - naecshnb@gmail.com

 **@naecshnb**

