

Autor: Catarina Carvalho, Rita Aguiar

Última atualização: 2018/12/10

Palavras-chave: Higiene oral, saúde oral, dentes, cáries dentárias, prevenção

Resumo

A higiene oral é fundamental para prevenir o desenvolvimento de cáries e de doenças nas gengivas. A escovagem dos dentes e o uso de fio dentário são dois atos fundamentais que devem ser feitos regularmente e de forma adequada.

Os primeiros anos de vida são essenciais na aprendizagem de comportamentos saudáveis e hábitos de higiene adequados pelo que estes cuidados devem começar logo na infância e ser adotados por toda a família.

Higiene oral

As doenças da boca, em particular as cáries dentárias, são um problema de saúde muito frequente, tanto na população adulta como nas crianças. Um grande fator de risco para o aparecimento destas doenças é a acumulação de placa bacteriana, secundária a uma higiene oral deficitária.

Uma higiene oral diária cuidada, que inclui uma **boa escovagem dentária** e o **uso de fio dentário**, contribui para a prevenção destas doenças e é essencial como parte de um estilo de vida saudável.

Quando se deve iniciar a escovagem dentária?

A escovagem dentária **deve iniciar-se** logo a partir da erupção (nascimento) do **primeiro dente**.

Deve ser feita pelo menos 2 vezes por dia. Pode utilizar-se uma gaze, dedeira ou escova macia de tamanho adequado a cada idade.

O dentífrico a usar deve conter flúor na sua composição (1 000 a 1 500 ppm) e a sua quantidade deve ser equivalente ao tamanho da unha do dedo mínimo do bebé ou da criança até aos 6 anos. A partir dessa idade, a quantidade da pasta é o equivalente a cerca de 1 cm.

Como fazer uma escovagem dentária adequada?

Para ser eficaz, a escovagem dos dentes deve ser feita respeitando algumas condições tanto no que se refere à técnica de escovagem como à sua frequência.

Deve escovar os dentes pelo menos **duas vezes por dia, dois minutos de cada vez**, com uma **pasta dentífrica que deve conter flúor** (1 000 a 1 500 ppm).

Passos para uma correta escovagem:

1. A escovagem deve começar por ser feita com movimentos circulares, colocando a escova num ângulo de 45 graus em relação aos dentes.
2. Pode seguir uma sequência na escovagem de modo a garantir que toda a boca fica bem limpa

Sugere-se começar pela superfície externa (do lado da bochecha) do último dente de um dos maxilares e continuar até ao último dente do lado oposto

Depois deve-se escovar a superfície interna (do lado da língua) pela mesma ordem
3. Posteriormente procede-se do mesmo modo no outro maxilar
4. As superfícies mastigatórias dos dentes devem ser escovadas com movimentos de vaivém
5. Por fim, pode escovar a língua e cuspir o excesso de dentífrico, sem bochechar com água. Desta forma, o flúor atua durante mais tempo dentro da boca.

Como deve ser a escova de dentes e quando a devo substituir?

A escova deve ser **trocada a cada 3 meses**. Uma dica que pode seguir para não se esquecer de substituir a sua escova, é pensar que o deve fazer sempre que muda a estação do ano.

A escova deve ter um tamanho adequado à boca de quem a utiliza e a sua textura deve ser macia ou média.

Como e quando utilizar o fio dentário?

O **fio dentário** é um instrumento muito importante para uma boa higiene oral. Deve ser utilizado pelo menos uma vez por dia com o objetivo de eliminar a placa dentária e os restos dos alimentos dos espaços interdentários. Deve retirar da embalagem cerca de 40 cm e enrolar no dedo médio de uma mão a maior parte dele e o restante no dedo médio da outra mão.

Depois, deve passar o fio dentário entre os dentes de forma suave para evitar traumatizar a gengiva.

Escovilhão

O **escovilhão** tal como o fio dentário tem como objetivo higienizar a zona interdentária (zona entre os dentes). É o método mais prático para quem tem espaços maiores entre os dentes. Existem vários tamanhos, deve ser escolhido o mais adequado ao tamanho dos espaços entre os dentes.

Quem é portador de aparelho ortodôntico, quem tem implantes ou pontes também deve usar o escovilhão.

Cuidados nas grávidas

Durante a gravidez, existem alterações hormonais que afetam as gengivas, aumentando o risco de que se inflamem ? estado conhecido como gengivite. Se não for tratada, a gengivite pode progredir para uma doença mais

Passos para uma correta escovagem:

complexa chamada periodontite que se associa a maior risco de parto prematuro e de baixo peso ao nascer. Além disso, a mãe pode infectar o bebê por meio de microrganismos provenientes de infecções da boca. Nesta fase **é essencial uma boa higiene oral** que previna o aparecimento destas complicações.

Outros cuidados a ter

Além de uma boa higiene oral, existem outros cuidados importantes a ter para manter uma boca saudável. Assim, são também essenciais determinados **cuidados alimentares**, como uma dieta saudável, equilibrada evitando os açúcares, bem como evitar-se o consumo de pastilhas elásticas, álcool e tabaco. É também aconselhável visitar o dentista pelo menos uma vez por ano.

Conclusão

Os cuidados de higiene oral são essenciais para um adequado estado de saúde, pelo que devem começar logo após o nascimento do primeiro dente e manter-se ao longo da vida.

Referências recomendadas

- [Ordem dos Médicos Dentistas: Guia para uma boa saúde oral](#)
- [Ordem dos Médicos Dentistas: Prevenção e higiene oral](#)
- [Colgate.com: O Que É Uma Boa Higiene Oral?](#)
- [DGS: Folhetos sobre higiene oral](#)
- [Mayo Clinic: Oral health: Brush up on dental care basics](#)

[Voltar à página inicial](#) [Tem alguma dúvida? Fale connosco](#)

[Catarina Carvalho](#) • [Rita Aguiar](#)