

ALIADA CONTRA O NOVO CORONAVÍRUS

Estamos sendo orientados a todo momento sobre os bons hábitos de como lavar corretamente as mãos, porém nem sempre nos lembramos que é por meio de nossas mãos que fazemos o uso da escova de dentes, do fio dental e do higienizador de língua. Se nossas mãos não estiverem devidamente limpas e higienizadas, corremos o risco de levar microrganismos para os instrumentos que utilizamos para higiene bucal e consequentemente aumentamos o risco de contrairmos doenças, inclusive a COVID-19.

É indispensável ressaltar que uma saúde bucal comprometida poderá agravar a saúde geral do paciente caso venha contrair a covid-19. A higienização correta da língua e de todos os dentes, com cuidado especial para os molares (dentes posteriores), aqueles mais próximos da faringe, pode evitar a pneumonia por aspiração (Pedrazi, 2020).

Usar o fio dental garante a limpeza correta em locais dos dentes que a escova não consegue atingir, além de prevenir outras doenças bucais e sistêmicas.

Após a escovação, devemos lavar a escova em água corrente, garantindo a remoção dos resíduos que sobram, não devemos enxugar na toalha que utilizamos para enxugar as mãos e o rosto, pois se esta estiver contaminada pode transferir microrganismos para a escova dental. Guardar a escova de dente na gaveta, armários ou com protetores não é o mais indicado, pois são lugares quentes e úmidos, aumentando proliferação bacteriana. Devemos armazená-la em copo individual separada de outro membro da família.

A higienização da língua pode ser realizada com raspador de língua específico ou mesmo a escova de dente, iniciando a ação de limpeza da parte mais posterior da língua para a ponta. A limpeza da língua, além de prevenir a disseminação de infecção para orofaringe, pulmões e base do cérebro, melhora o paladar e reduz a halitose (mau hálito).



É importante lembrar que escova e limpador de língua precisam ser higienizados após o uso. O método mais recomendado para desinfecção da escova e limpador de língua é a imersão em solução de digluconato de clorexidina a 0,12%, encontrada comercialmente com diversos nomes como Periogard, Perioplak ou Periotrat.

Além desses cuidados, devemos dar atenção para a renovação das escovas e limpadores de língua, os quais devem ser periodicamente trocados. Na boca existe uma grande quantidade de bactérias que formam a microflora bucal, que por sua vez pode ser alterada pelos restos alimentares aderidos aos dentes e língua que se somam a células provenientes da descamação natural da mucosa. Sempre que um paciente estiver se recuperando de uma infecção, deve ser feita a troca da escova dental e limpador de língua para evitar risco de nova contaminação.

A higiene da prótese dentária removível pode ser realizada com

escovações diárias, após as refeições, com escova individual (apenas para prótese) de cerdas macias, sabão neutro e lavagem em água corrente.

Uma rotina adequada com técnica de escovação correta, uso do fio dental, higienização da língua e uso do enxaguante bucal ajuda a minimizar o risco da transmissão de doenças.

Todos esses bons hábitos de higiene bucal para evitar o agravamento da saúde nesses tempos da covid-19 devem ser inseridos em nossas rotinas diárias por toda a vida.

Texto:

Equipe de Odontologia TRT/11:

Dra. Angela Alanis Garrido

Endodontista TRT/ 11

Professora Associada Endodontia na UFAM

Especialista, Mestre, Doutora e

Pós-doutora em Endodontia/USP

Dr. Wladimir Franco de Sá Barbosa

Clínico Geral TRT/11

Especialista em Periodontia FOB/USP

Mestre em Clínica Odontológica

Dentística pela UNICAMP

Professor Assistente Dentística na UEA

Seção de Saúde - Fórum

(92) 3627-2178/2179

set.med.forum@trt11.jus.br

Rua Ferreira Pena, 546 - Centro
3º andar

Seção de Saúde - Sede

(92) 3621-7280

set.medico@trt11.jus.br

Rua Visconde de Porto Alegre, 1265
Praça 14 de Janeiro - 3º andar

Arte: Seção de Marketing e Publicidade / ASCOM