

## Dicas de Escovação

Entrevista com o Dr. Giuseppe Alexandre Romito



*Professor Titular da Disciplina de Periodontia na Universidade de São Paulo, Ex-Presidente da Sociedade Brasileira de Pesquisa Odontológica (SBPqO) e da Sociedade Brasileira de Periodontologia (SOBRAPE). Graduou-se em Odontologia pela Universidade de São Paulo (1992) e obteve o título de Mestre, Doutor e Livre-Docência em Periodontia pela mesma instituição (1996, 2000 e 2009). Tem experiência na área de Odontologia, com ênfase em Periodontia, atuando principalmente nos seguintes temas: periodontia, doença periodontal, medicina periodontal (diabetes, osteoporose e doença cardiovascular) e estética periodontal.*

### 1) Como deve ser feita uma boa escovação dental?

Uma escovação adequada deve durar, no mínimo, dois minutos. Escove com movimentos suaves e curtos, com especial atenção para a margem gengival, para os dentes posteriores, difíceis de alcançar e para as áreas situadas ao redor de restaurações e coroas. Concentre-se na limpeza de cada setor da boca, da seguinte maneira:

- Escove as superfícies voltadas para a bochecha dos dentes superiores e, depois, dos inferiores.
- Escove as superfícies internas dos dentes superiores e, depois, dos inferiores.
- Em seguida, escove as superfícies de mastigação.
- Para ter hálito puro, escove também a língua, local onde muitas bactérias ficam alojadas.
- Não esqueça o fio dental e o enxaguatório bucal.

### 2) O fio dental deve ser passado antes ou depois da escovação? Explique.

A sequência não faz diferença, desde que você

faça os procedimentos corretamente. Passar o fio é a melhor maneira de remover o biofilme bacteriano entre os dentes, causador da cárie dentária nos dentes, e ajudar a manter uma ótima saúde bucal.

### 3) Qual a quantidade ideal de creme dental para uma higienização completa? É preciso enxaguar a escova com pasta para uma limpeza correta? Explique.

A quantidade ideal de creme dental é semelhante ao tamanho de um grão de ervilha. Além disso, você estará apenas desperdiçando o creme dental.

### 4) Quantas vezes e em quais momentos o paciente deve escovar os dentes durante o dia? Escovar os dentes logo após as refeições é o ideal?

Deve-se escovar os dentes pelo menos três vezes ao dia, sempre após as refeições. O ideal é aguardar cerca de 30 minutos após cada refeição para a realização da escovação.

## 5) A escovação noturna é a mais importante? Por quê?

A escovação mais importante é a noturna, já que a salivagem diminui durante a noite e a proliferação de bactérias é maior.

## 6) Qual a função do flúor para a saúde bucal? O que pode causar o excesso de flúor?

Para evitar a cárie, portanto, além de remover o biofilme bacteriano (escovação e uso de fio dental) e de evitar o consumo freqüente de açúcar, pode-se utilizar o flúor que atua fortalecendo os dentes. O flúor é uma substância que deixa mais forte a superfície do dente (esmalte), protegendo-a contra os ataques ácidos produzidos pelas bactérias que podem provocar cárie.

O excesso de flúor pode causar a fluorose que caracteriza-se por uma hipomineralização do esmalte e da dentina do dente (as duas camadas mais externas dos dentes tornam-se porosas). Nos graus mais leves manifesta-se pelo aparecimento de pequenas manchas ou linhas brancas ao longo do dente, o que, na maioria das vezes não tem significado clínico e/ou estético para o paciente, ou seja, não é justificativa para a não utilização do flúor. Já nos casos mais graves, a fluorose adquire uma coloração acastanhada ou marrom (pela deposição de íons exógenos: ferro e cobre, no esmalte que se apresenta poroso), podendo haver perda de estrutura dental; nesses casos, torna-se mais friável (mais fácil de desgastar), necessitando muitas das vezes de tratamento restaurador. A orientação da família é fundamental para se evitar os excessos.

## 7) Uma escova de cerdas mais duras limpa melhor os dentes? Quais são os tipos de escovas dentais e quais suas indicações?

A escova dental de cerdas macias é a melhor para a remoção da placa bacteriana e dos resíduos de alimentos. As escovas com cabeças menores também são mais adequadas, porque alcançam melhor to-

das regiões da boca, como, por exemplo, os dentes posteriores, mais difíceis de alcançar. As escovas de cerdas mais duras podem causar lesões, tais como desgaste da superfície dentária e retração gengival.

## 8) A escova interdental substitui o fio dental? Explique.

A escova interdental não substitui o fio dental, pois o fio dental chega em lugares que a escova interdental não alcança, o ideal, para os pacientes que precisam, é a utilização dos dois durante a escovação.

## 9) Os enxaguantes bucais são ou não fundamentais para a higiene bucal? Ele pode substituir a escovação?

Nada substitui o meio mecânico de remoção do biofilme bacteriano (escova, fio dental, escovas interdentais), porém os enxaguatórios são um auxiliar importante que ajuda na manutenção da saúde bucal – dentes e gengiva – e deve ser indicado pelos profissionais.

## 10) O limpador de língua oferece benefícios reais ao paciente? Seu uso é recomendado? Por quê?

Remove as bactérias causadoras do mau hálito, deixando o hálito mais fresco.

