



SBPqO®

SOCIEDADE BRASILEIRA DE
PESQUISA ODONTOLÓGICA
DIVISÃO BRASILEIRA DA IADR

LISTERINE®

Guia de cuidados com a saúde bucal

Autores:

Ana Flávia Granville-Garcia

Ivana Meyer Prado

Letícia Fernanda Moreira-Santos

Lucas Alves Jural

Matheus de França Perazzo

Referência: Guia de cuidado diário em saúde bucal para profissionais de saúde: recomendações para os profissionais orientarem os seus pacientes. 2023.

Caro leitor(a),

Você sabe por que cuidar da boca é tão importante? **Quando a higiene não é feita corretamente**, pode levar ao acúmulo de bactérias nos dentes, favorecendo o aparecimento de **cárie** e de **doenças nas gengivas**, como vermelhidão, inchaço, sangramento, dor e mau hálito, que podem caracterizar a doença periodontal. Outros fatores também contribuem para esses problemas: alimentação rica em açúcares aumenta o risco de cárie, enquanto as doenças gengivais podem estar relacionadas a fatores genéticos, ao uso de cigarro e álcool, além de condições de saúde, como obesidade e diabetes.



A boa notícia é que **podemos prevenir tudo isso!** Com pequenos cuidados todos os dias, é possível manter o sorriso bonito e saudável.

Este guia traz dicas simples baseadas em três passos imprescindíveis para ajudar a cuidar bem da saúde bucal e evitar problemas no futuro.

Passo 1: cuidados diários com a escovação

Escovar os dentes com **pasta de dente com flúor** pelo menos **duas vezes ao dia** é essencial para prevenir a cárie e os problemas gengivais. O flúor é recomendado para **todas as idades**, desde o nascimento dos primeiros dentes do bebê. Ele **protege os dentes contra a cárie**, pois repõe os minerais perdidos após as refeições, principalmente quando há consumo de alimentos com açúcar. Após escovar os dentes, basta cuspir o excesso de pasta ou enxaguar com pouca água. Assim, o flúor age por mais tempo.

A escovação dos dentes **antes de dormir** é especialmente importante, pois à noite a produção de saliva diminui, reduzindo a limpeza natural da boca.

A **limpeza da língua** também é importante para reduzir as bactérias que formam o material esbranquiçado que se acumula na superfície. Essa limpeza pode ser feita com a própria escova de dentes ou com limpadores de língua, seguindo movimentos suaves de trás para a frente.

Passo 1.1. Escolha e uso da pasta de dente com flúor

Existem vários tipos de pastas de dente no mercado, mas o importante é que **tenham pelo menos 1000 ppm de flúor (essa informação está na embalagem)**. O tipo de pasta mais adequado deve ser **indicado pelo dentista**, de acordo com as necessidades de cada paciente.

Para crianças, a quantidade de pasta usada em cada escovação deve respeitar a idade:

- **Do nascimento do primeiro dente até os 3 anos:** uma quantidade equivalente a um grão de arroz.
- **A partir dos 3 anos:** uma quantidade equivalente a um grão de ervilha.



Do nascimento do **primeiro dente até 3 anos:**

- Um grão de arroz cru



A partir dos 3 anos:

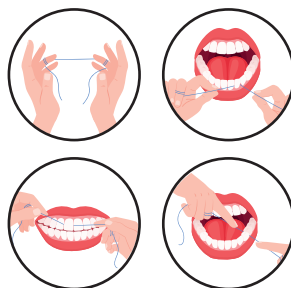
- Um grão de ervilha

tenham pelo menos
1000 ppm de flúor

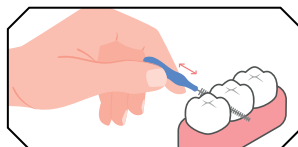
Passo 2: fio dental

O **fio dental** é recomendado para realizar a limpeza interdental, alcançando os espaços entre os dentes onde a escova não alcança. O uso pode parecer difícil no começo, mas com um pouco de prática fica fácil. Se tiver dúvidas, o dentista pode mostrar a forma correta de usar. Em alguns casos, o dentista pode indicar o uso da escova interdental. Essa é uma escova menor, útil para limpar espaços maiores que podem existir entre os dentes. Sua indicação é mais comum para pessoas com doenças das gengivas, principalmente quando as gengivas tiveram suas posições modificadas e, conseqüentemente, formaram esses espaços vazios entre os dentes.

Fio dental



Escova interdental

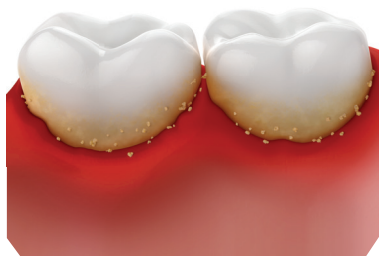


Passo 3: uso de enxaguantes bucais

Os enxaguantes bucais são um importante aliado na manutenção diária da saúde bucal. Os dentes e a língua são parte importante da boca e sua higiene é imprescindível. O enxaguante bucal alcança locais em que a escova e o fio não alcançam, garantindo uma limpeza completa e, portanto, auxiliando no controle do acúmulo da placa bacteriana, prevenindo cárie, formação de tártaro, inflamação gengival e mau hálito.

É importante saber que nem todos os enxaguantes são iguais. Alguns possuem ingredientes importantes para essa prevenção diária, como o flúor para prevenir a cárie e fortalecer o esmalte do dente, especialmente em pacientes com aparelhos ortodônticos ou com baixa produção de saliva, ou o Zinco para auxiliar no controle da formação de tártaro.

Outros enxaguantes com diferentes composições, por exemplo, à base de óleos essenciais, reduzem a placa bacteriana, garantindo um efeito antiplaca e antigengivite, podendo ser usados diariamente sem riscos adicionais. Já os enxaguantes bucais à base de clorexidina possuem o mesmo benefício, mas há riscos a longo prazo, como: manchar os dentes, alterar o paladar e aumentar o tártaro.



Se a gengiva já estiver inflamada (sangrando) mesmo com escovação e uso do fio dental, isso pode indicar dificuldade na limpeza e o enxaguante pode ser utilizado. Nesses casos, consulte o seu dentista, ele saberá indicar o mais adequado para sua situação, garantindo uma prescrição individualizada em caso de situações especiais. E lembre-se: eles são um **complemento**, não um substituto da escovação.

Atenção:

- Os enxaguantes bucais só poderão ser usados por crianças a partir de 6 anos, quando passam a conseguir cuspir o produto com segurança, porém, sempre com a indicação de um dentista e sob supervisão de um adulto.
- Produtos com álcool não são recomendados para crianças.
- Consulte sempre o dentista sobre o tipo e a quantidade adequada de enxaguante.

É fundamental que o uso dos enxaguantes sejam sempre indicados pelo dentista, garantindo segurança e eficácia.

Seguir esses passos todos os dias mantém o sorriso bonito e a boca saudável!

Outras recomendações:

- **Visite regularmente o dentista:** o profissional poderá tirar dúvidas, avaliar sua saúde bucal e indicar o intervalo adequado entre as consultas.
- **Não fume:** O cigarro pode causar e agravar lesões bucais, além de favorecer doenças das gengivas e perda dentária.
- **Cuide da saúde geral:** uma alimentação equilibrada e a prática de atividades físicas estão diretamente relacionadas à boa saúde e à melhor qualidade de vida.