

HIGIENE BUCAL NA QUARENTENA

Desde o decreto realizado pela Organização Mundial da Saúde (OMS) sobre a pandemia da COVID-19, vimos nossas vidas mudarem para nos adaptarmos a esse novo momento.

Visando minimizar os impactos negativos que o isolamento social pode trazer, muito se fala sobre a criação de rotinas durante esse período de quarentena.

Essa orientação se mantém válida para a saúde da boca. Mesmo trabalhando de casa é importante seguir uma rotina de higiene bucal que contempla a escovação dos dentes e a passagem de fio/ fita dental após cada refeição e antes de dormir.



A higiene deve ser feita com escova de cerdas macias e creme dental com flúor, e a limpeza entre os dentes requer o fio dental — se houver indicação do cirurgião-dentista, pode-se complementar com o uso do enxaguante bucal.

A manutenção dos cuidados diários com a boca é o principal fator de prevenção para o surgimento de cárie, gengivite e mau hálito, entre outros.

Uma das formas de contágio do novo coronavírus se dá pela disseminação de gotículas de saliva. Por isso, se alguém na casa estiver com sintomas ou suspeita da infecção, o uso de pasta de dente, sabonete e toalha de rosto precisa ser individualizado. Nesse sentido, também se indica não deixar as escovas de dentes no mesmo ambiente.

Antes de realizar a higiene bucal, é importante sempre lavar as mãos até a metade do pulso e entre os dedos, por no mínimo 20 segundos.

Não custa frisar: lavar frequentemente as mãos é uma das principais medidas para conter o vírus, assim como evitar colocar a mão na boca ao longo do dia.