

Cuidados com a Saúde Bucal na Quarentena

Comitê Gestor Local de Atenção Integral à Saúde dos Magistrados e Servidores do TRT6



Saúde Bucal e COVID-19

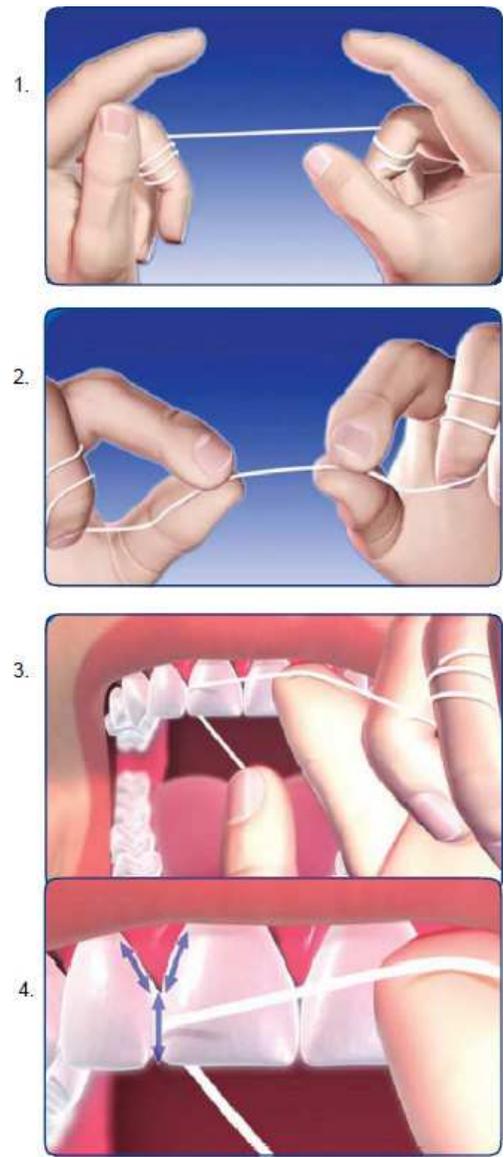
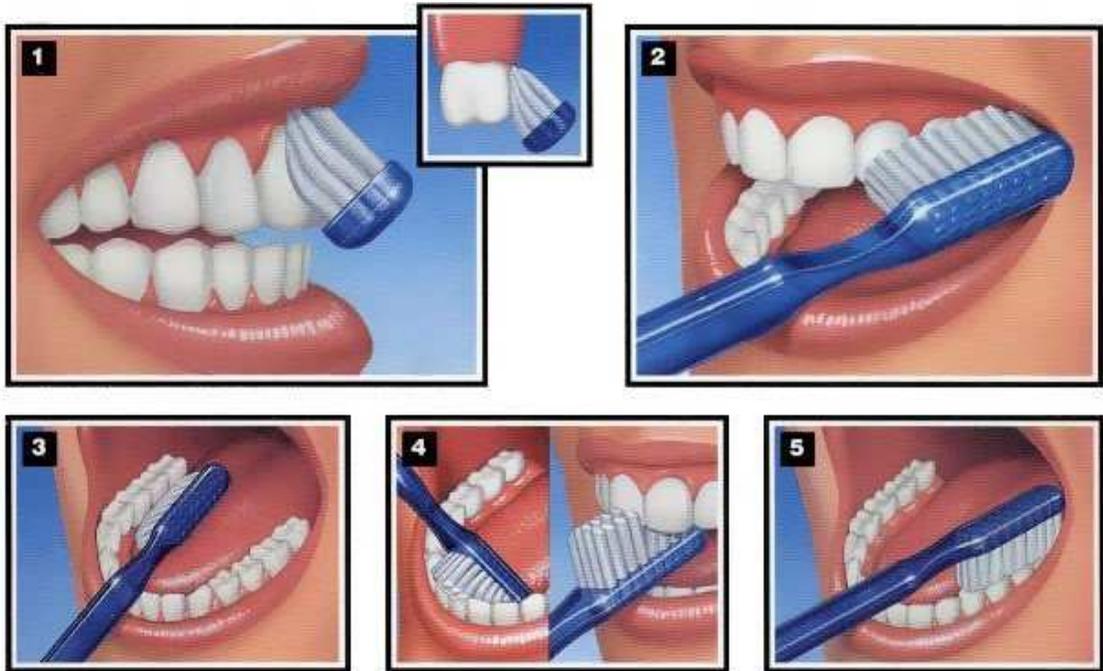
- Cuidar da saúde bucal é muito importante, tanto para a estética quanto para a qualidade de vida. Mesmo em quarentena, não podemos descuidar dos hábitos de higiene bucal, uma vez que a boca é uma das principais vias de contágio do coronavírus. Além disso, diversos estudos já comprovaram a eficácia do cuidado com a saúde bucal na prevenção de doenças cardíacas, depressão e doenças crônicas não transmissíveis como diabetes, hipertensão arterial, câncer, entre outras doenças sistêmicas.
- Fazer a higiene bucal corretamente, com uso do fio dental, escovação dos dentes, tecidos moles e língua ajudam a reduzir o acúmulo de patógenos infecciosos.
- Uma das formas de contágio do Covid-19 acontece pela disseminação de gotículas de saliva, por isso, é fundamental manter a boca e a garganta livres dos patógenos.
- 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.

Higienização

- O período de quarentena muda a rotina e pode fazer com que alguns hábitos sejam negligenciados – como o de escovar os dentes. Sem higienização após as principais refeições, a boca se transforma em um ambiente favorável a proliferação bacteriana e viral.
- Além da COVID-19, outros vírus e bactérias podem fragilizar o corpo ou resultar em doenças que exijam atendimento médico. Neste momento, o melhor é evitar os hospitais e o risco de contaminação.
- A higiene deve ser feita com escova de dentes, creme dental com flúor, fio dental e pode ser complementada com o uso do enxaguante bucal. Além dos cuidados da escovação e fio dental, é importante fazer a limpeza da língua com a escova ou com o higienizador próprio, começando pela parte posterior.
- Lembrando que a escovação deve ser feita ao acordar, após as refeições e antes de dormir.
- Importante: O uso do fio dental é fundamental para remover resíduos alimentares que se depositam entre os dentes e não saem na escovação.

Técnica correta de escovação

- Não escove os dentes de qualquer jeito, realize a técnica de forma correta. Não pressione muito a escova sobre os dentes, procure fazer movimentos circulares e não retos, evitando agredir a gengiva.
- Antes de iniciar a escovação passe o fio dental entre todos os dentes para tirar os resíduos de alimentos.
- Coloque uma quantidade pequena de creme dental. Mais ou menos do tamanho de grão de ervilha já está ideal.
- Comece pela parte da frente dos dentes em um ângulo de 45 graus fazendo movimentos circulares da gengiva à ponta dos dentes.
- Escove a parte externa e interna dos dentes, além da superfície usada para mastigação.
- Por fim, escove a língua com a escova alinhada na horizontal para eliminar as bactérias causadoras do mau hálito.
- Se o seu dentista recomendar o uso de enxaguante bucal, faça um bochecho durante 30 segundos e, em seguida, cuspa.



Cuidados com a escova de dentes

- Normalmente o período de utilização de uma escova de dentes não deve ultrapassar 90 dias. Esta é uma recomendação que vale mesmo sem considerarmos a epidemia de coronavírus. Além de acumular bactérias, as cerdas desgastadas comprometem a eficácia da escovação. Lembre-se de nunca compartilhar a sua escova!
- Escolha corretamente a escova de dentes: ela deve ter cerdas macias, o cabo reto e a cabeça pequena, para facilitar a limpeza em todos os dentes, inclusive aqueles de difícil alcance.
- Já o creme dental deve conter flúor e possuir, preferencialmente, baixa abrasividade para evitar o desgaste do esmalte.





QUAL A QUANTIDADE CORRETA DE PASTA DE DENTE?



Cuidados com a escova de dentes da pessoa com suspeita de COVID-19

- Se alguém na sua casa estiver com sintomas ou suspeita de infecção, o uso da 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.
- Realize a desinfecção da escova de dentes 2 vezes por dia.
- Ideal é trocar a escova de dente à cada 7 dias após começo dos sintomas.



× Após o uso, lavar em água corrente



× Preparar a solução desinfetante em recipiente



× Imergir a cabeça e 1/3 do cabo da escova por 1 min



× Lavar em água corrente e armazenar em local adequado



Cuidados com o aparelho ortodôntico removível (AOR) da pessoa com suspeita de COVID-19

- Realize a desinfecção do aparelho conforme demonstrado abaixo.



- × Após remoção da peça higienizá-la com escova e sabão neutro ou creme dental e depois em água corrente



- × Preparar a solução desinfetante em recipiente

Álcool etílico 70%



- × Imergir a peça na solução e deixar por 1 minuto



- × Lavar em água corrente, secar e armazenar na caixinha em local mais reservado e arejado



Orientações importantes

- Não leve a mão ou objetos à boca. Esta é outra prática recomendada mesmo fora do cenário ocasionado pelo novo coronavírus. As mãos e objetos como canetas, óculos e embalagens ficam expostos a milhões de microrganismos nocivos ao corpo humano. A COVID-19 pode resistir por dias dependendo do tipo de superfície na qual está alojado. Reforce esse cuidado com as crianças.
- Um copo por pessoa. A recomendação é a mesma do item sobre as escovas de dentes. Nenhum objeto levado à boca deve ser compartilhado. Lave muito bem todas as louças e separe copos e garrafinhas por pessoa da família.
- Para evitar o mau hálito, coma mais vegetais e frutas, beba bastante água e não fique em jejum por um longo período de tempo.
- O excesso de bebidas ácidas, como refrigerantes e energéticos, pode causar o desgaste da camada externa do dente. Além de evitar o consumo frequente, é importante escovar bem os dentes após ingestão dessas bebidas.

Higiene bucal em crianças de 0 a 5 anos de idade

- A partir do nascimento do bebê já é preciso iniciar os cuidados com sua higiene bucal. A limpeza, no recém-nascido, deve ser realizada com uma gaze ou fralda umedecida em água limpa para remover os resíduos de leite da língua e gengivas.
- Logo que começar a nascerem os primeiros molares de leite, aos 18 meses aproximadamente, a higiene poderá ser feita com uma escova dental infantil utilizando creme dental com flúor, mas a quantidade de creme dental deverá ser do tamanho de um grão de arroz cru.
- A partir dos 3 anos aproximadamente a criança já é capaz de cuspir. A partir desse momento, é possível utilizar o creme dental com flúor em quantidade normal, mas sempre deverá ser supervisionado para que não engula.

Saúde bucal materno- infantil

- Durante a gravidez as alterações hormonais, no corpo da mulher, deixam o organismo mais vulnerável o que inclui a saúde bucal. O aumento da produção de alguns hormônios pode facilitar inflamações da gengiva, principalmente quando a mulher já tem uma tendência a ter o problemas, mas basta manter cuidados com a escovação, para remover toda a placa e evitar sangramento gengival.



Higiene bucal para quem utiliza próteses dentárias

- A limpeza das próteses removíveis é muito simples e deve ser feita fora da cavidade bucal, com sabão ou pasta de dente e uma escova de dente específica para sua higiene.
- Quem utiliza dentadura deve retirá-la e escová-la diariamente para remover os alimentos e a placa dental, ajudando a prevenir manchas.
- Antes de recolocá-la escove a gengiva, a língua e palato todas as manhãs, com uma escova de cerdas macias, antes de inserir a dentadura. Isso estimula a circulação nos tecidos e ajuda na remoção de placa.
- É recomendável dormir sem a prótese total, deixando-a sempre em um copo com água e bicarbonato ou produto efervescente para limpeza durante a noite.
- Devido ao desgaste natural, durante certo período de tempo, a ponte móvel ou dentadura precisará ser reajustada, refeita ou recolocada.
- Consulte seu dentista em caso de quebra, corte, rachaduras ou afrouxamento da dentadura, a fim de evitar o aparecimento de lesão causada pelo uso de prótese mal adaptada.

Importante

- Nesse momento evite atendimentos de prevenção e procedimentos eletivos odontológicos. Só procure atendimento odontológico durante a pandemia para casos de **emergência** (sangramentos não controlados, celulite ou infecção bacteriana difusa com edema intra-oral ou extra-oral, traumatismos envolvendo ossos da face) ou **urgência** (dor aguda decorrente de inflamações ou processos infecciosos, alveolite pós-operatória, remoção de suturas, abscessos, fratura de dente, tratamento odontológico necessário prévio à procedimento médico crítico, cimentação ou fixação de coroas ou próteses fixas, biópsias de alterações anormais dos tecidos bucais, ajustes ou reparos em próteses removíveis, finalização ou troca para medicação intracanal já iniciados, cáries extensas ou restaurações com problema que estejam causando dor, necroses orais, ajuste ou troca de dispositivo ortodôntico que esteja ulcerando a mucosa bucal, mucosites orais, trauma dentário com avulsão ou luxação).
- O consultório odontológico é um ambiente de fácil disseminação de microrganismos. Os procedimentos geram aerossóis, onde os coronavírus podem sobreviver por longos períodos.
- Contato para falar com os odontólogos do TRT6: 3225 3496
- E-mail- odonto@trt6.jus.br

Referências

- <https://www.acritica.com/channels/coronavirus/news/higiene-bucal-x-covid-19-cuidados-reforcam-prevencao>
- <https://www.sesipr.org.br/informacoes-sst/cuidados-com-a-saude-bucal-durante-a-pandemia-1-33630-435244.shtml>
- <http://website.cfo.org.br/sistema-conselhos-alerta-higiene-bucal-pode-ajudar-na-prevencao-de-complicacoes-da-covid-19/>
- <https://saude.abril.com.br/blog/cuide-da-sua-boca/como-cuidar-da-saude-bucal-em-tempos-de-coronavirus/>
- <https://www.ifpb.edu.br/joaopessoa/noticias/2020/04/saude-bucal-cuidados-durante-pandemia>
- http://www.unimedteresina.com.br/public/uploads/novoportalunimed/folder_cas_saude_bu_cal.pdf
- http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/cartilha_mantenha_seu_sorriso.pdf
- <https://consultoriodrrodrigofrossard.wordpress.com/2016/09/06/qual-a-maneira-certa-de-escovar-os-dentes/>
- <https://kohlerortofacial.wordpress.com/2011/09/13/como-usar-o-fio-dental-corretamente/>
- AUTORIZAÇÃO DE USO CONCEDIDA PELO TRT DA 7ª REGIÃO

Tribunal Regional do Trabalho 6ª. Região.
Cuidados com a Saúde Bucal na Quarentena.

- MATERIAL CEDIDO PELO TRIBUNAL REGIONAL DO TRABALHO DA 7ª REGIÃO