

Higiene dentária

Escovagem de dentes

A eficácia da escovagem de dentes baseia-se em dois factores: a sua técnica e a frequência com que se pratica. A técnica é de extrema importância, porque a escovagem dos dentes só se torna realmente efectiva se se conseguir eliminar a placa bacteriana da superfície de todos e de cada um dos dentes. Para além disso, uma escovagem de dentes incorrecta não só será ineficaz, como também poderá ser prejudicial, pois danifica os dentes e irrita as gengivas. A frequência da escovagem de dentes também é decisiva, porque há que impedir que os microorganismos tenham tempo de produzir os ácidos que atacam os dentes.

Técnica da escovagem. Uma boa escovagem de dentes requer três fases:

1. A parte externa dos dentes deve ser escovada na vertical, para limpar da gengiva ao limite da superfície dos dentes, tanto nos superiores (movimento de cima para baixo) como nos inferiores (de baixo para cima).
2. A parte interna dos dentes também deve ser escovada com um movimento vertical, para limpar desde a gengiva até à superfície livre, para o qual é imprescindível realizar um pequeno movimento giratório do pulso.
3. A parte mastigatória dos molares deve ser limpa apoiando a ponta dos pêlos da escova sobre a superfície e efectuando um movimento circular, em forma de remoinho, para eliminar a placa bacteriana e todo o resto de alimentos dos sulcos e das fissuras.

Frequência. A escovagem dos dentes tem que ser praticada com regularidade: ao levantar-se pela manhã, depois de cada refeição e, por último, antes de se deitar. É muito importante escovar os dentes após as refeições e, inclusive, sempre que se coma uma sandes, uma guloseima ou um bolo, tendo em conta que há um tempo limite para evitar todo o perigo - há que fazê-lo antes que passe meia hora, período necessário para as bactérias da placa dentária fabricarem as substâncias ácidas que destroem os dentes. Se a escovagem dos dentes for efectuada correctamente e antes deste período, terá de certeza os dentes bem protegidos.

Fio dental

O fio dental é utilizado para eliminar a placa dentária e os restos dos alimentos dos espaços interdentais, onde é mais difícil aceder com a escova de dentes. A técnica de utilização, apesar de difícil de aprender, é na verdade muito simples: corta-se um pedaço de fio, que se deve manter esticado, enrolando os extremos num dedo de cada uma das mãos, e introduz-se entre dois dentes efectuando um movimento de serra, primeiro sobre a superfície de um dente e depois sobre a do outro.

Este procedimento deve ser aplicado a toda a dentadura, nos espaços que separam todos os dentes. O ideal é fazê-lo como complemento de cada escovagem de dentes, devendo ser

praticado, pelo menos, duas vezes por dia.

Escova ideal

Para que a técnica de escovagem dos dentes seja correcta, antes de mais, temos que ter em conta um factor primordial: a escova deve cumprir requisitos básicos e adequar-se às necessidades de cada utilizador. Uma boa escova de dentes deve ter um tamanho adaptado à boca de quem a utiliza, maior para um adulto e mais pequena para uma criança, e o mais importante é que a cabeça seja suficientemente pequena para chegar a todos os cantos da boca. Caso tenha uma forma anatómica, será eventualmente mais fácil de manejar, mas isso é uma questão de preferência pessoal. O que é mais importante é que os pêlos não sejam muito duros, para que não danifiquem as gengivas, nem muito moles, porque assim não irão cumprir a sua missão.