



Higiene oral durante a pandemia de COVID-19

HIGIENE ORAL NA QUARENTENA

Passar tantos dias em casa devido ao isolamento social pode nos fazer negligenciar alguns cuidados rotineiros com a higiene geral, e consequentemente, com a higiene da boca.

Mas por que é importante manter uma boa higiene oral em tempos de pandemia?



A HIGIENIZAÇÃO ADEQUADA DA BOCA É UMA DAS PRINCIPAIS FORMAS DE PROMOVER SAÚDE E EVITAR DOENÇAS RELACIONADAS À CAVIDADE ORAL, COMO CÁRIE DENTAL E DOENÇA PERIODONTAL(GENGIVA).

O acesso ao cirurgião-dentista está dificultado devido à pandemia, sendo necessário um cuidado ainda maior com sua saúde oral. OS AUTOCUIDADOS SÃO MUITO IMPORTANTES!



ALÉM DISSO:

A cavidade oral é uma porta de entrada e possível reservatório para agentes infecciosos.

Infecções orais estão associadas a diversas doenças sistêmicas, tais como:

PNEUMONIA POR ASPIRAÇÃO; DOENÇAS CARDIOVASCULARES; MENOR CONTROLE GLICÊMICO EM DIABÉTICOS; NASCIMENTO DE BEBÊS PREMATUROS E DE BAIXO PESO, E UMA SÉRIE DE OUTRAS CONDIÇÕES, INCLUINDO ARTRITE REUMATÓIDE E OSTEOPOROSE.



<https://souenfermagem.com.br/noticias/sintomas-do-infarto-agudo-do-miocardio-iam/>

RAUTEMAA, R., LAUHIO, A., CULLINAN, M. P., & SEYMOUR, G. J. (2007). ORAL INFECTIONS AND SYSTEMIC DISEASE –AN EMERGING PROBLEM IN MEDICINE. CLINICAL MICROBIOLOGY AND INFECTION, 13(11), 1041-1047

YOON, M. N., & STEELE, C. M. (2007). THE LINK BETWEEN ORAL HYGIENE AND ASPIRATION PNEUMONIA. THE ORAL CARE IMPERATIVE, 23(3), 280-288

RAUTEMAA, R., LAUHIO, A., CULLINAN, M. P., & SEYMOUR, G. J. (2007). ORAL INFECTIONS AND SYSTEMIC DISEASE –AN EMERGING PROBLEM IN MEDICINE. CLINICAL MICROBIOLOGY AND INFECTION, 13(11), 1041-1047

E EM RELAÇÃO À COVID-19?



De acordo com CARROUEL, F et al. a cavidade oral está

"diretamente associada com o processo evolutivo do coronavírus SARS-CoV-2 (agente patológico da COVID-19) em sua inalação por partículas ambientais e em expectorações."

O QUE DEVEMOS FAZER ENTÃO? COMO CUIDAR DA NOSSA HIGIENE ORAL?

PRIMEIRO, CUIDADO COM AS FAKE NEWS

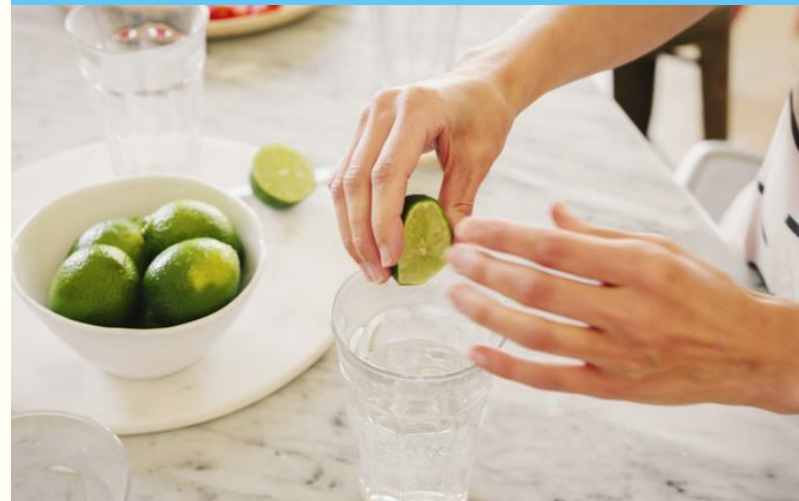
Atualmente, circulam informações sobre bochechos com algumas substâncias como forma de prevenção da COVID-19. Contudo, algumas dessas informações carecem de respaldo científico e podem até trazer prejuízos à saúde oral. Exemplos:

BOCHECHO
COM ÁLCOOL



FAKE

BOCHECO
COM ÁGUA E
LIMÃO



FAKE

BOCHECHO COM
BICARBONATO DE
SÓDIO E LIMÃO



FAKE

E BOCHECHO COM ÁGUA OXIGENADA?



A água oxigenada (ou peróxido de hidrogênio), é um agente oxidante, sendo potencialmente eficaz contra o SARS-CoV-2, e é inclusive utilizado como desinfetante de superfícies. Contudo,

**O BOCHECHO ROTINEIRO COM ÁGUA OXIGENADA
COMO FORMA DE PREVENÇÃO À COVID-19 NÃO É
RECOMENDADO!**





Um artigo da Cambridge Coronavirus Collection recomenda o uso "off-label" (fora da bula) do peróxido de hidrogênio 3% (10 vol), 3 vezes ao dia, com gargarejo e lavagem nasal, **SOMENTE** a pessoas **DIAGNOSTICADAS** com COVID-19, **QUE JÁ TENHAM A DOENÇA** e com sintomas, ou pessoas **JÁ HOSPITALIZADAS** que não requeiram cuidados intensivos.

Além disso, recomenda-se o bochecho com peróxido de hidrogênio 1% anteriormente à realização de um **procedimento odontológico** como forma de prevenção.

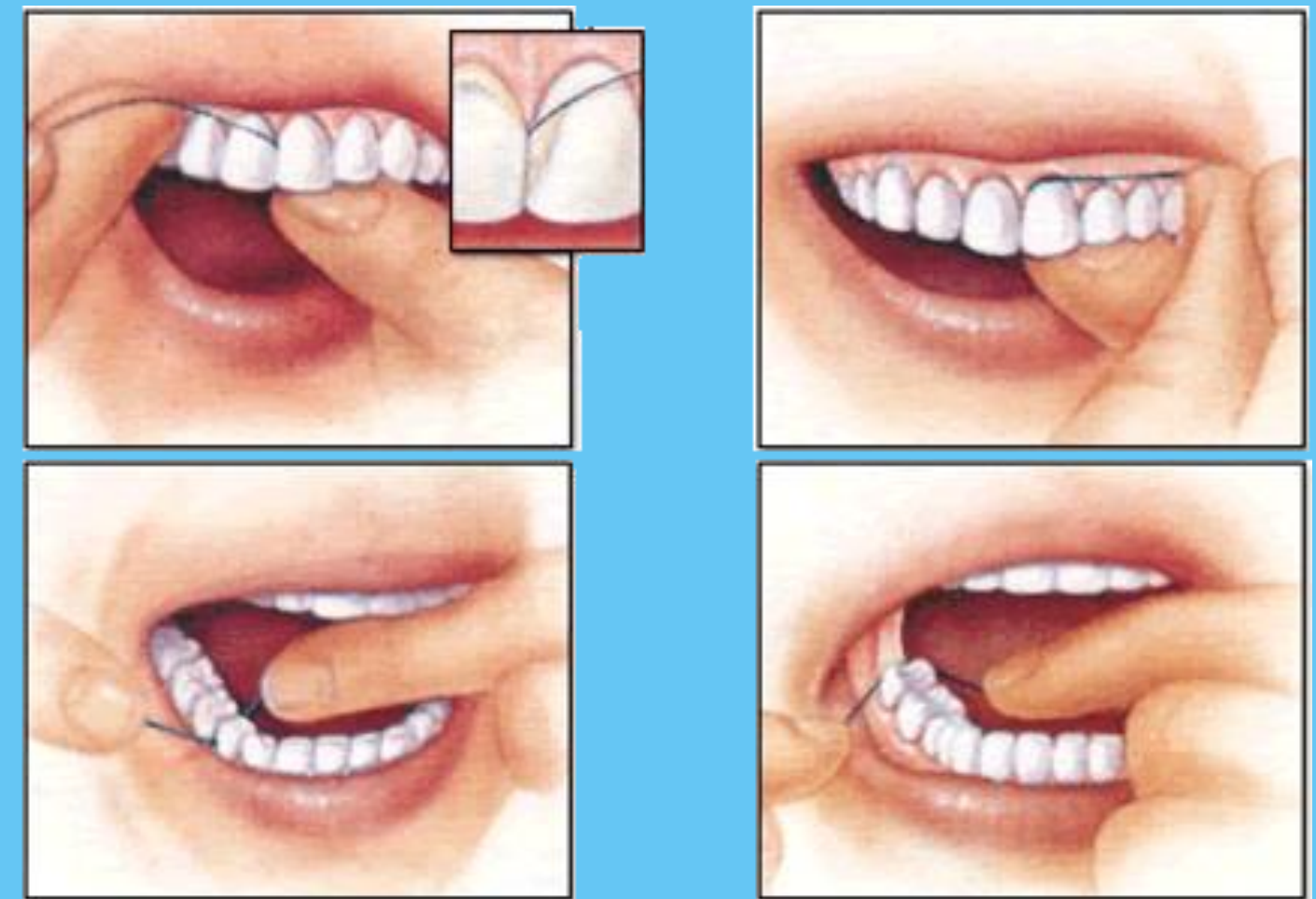
ENTÃO, Como cuidar da minha higiene oral durante a pandemia, e para sempre?

FAZENDO UMA CORRETA LIMPEZA DOS DENTES E SUAS SUPERFÍCIES, ASSIM COMO DA HIGIENIZAÇÃO DA LÍNGUA.

Para uma boa escovação:

1

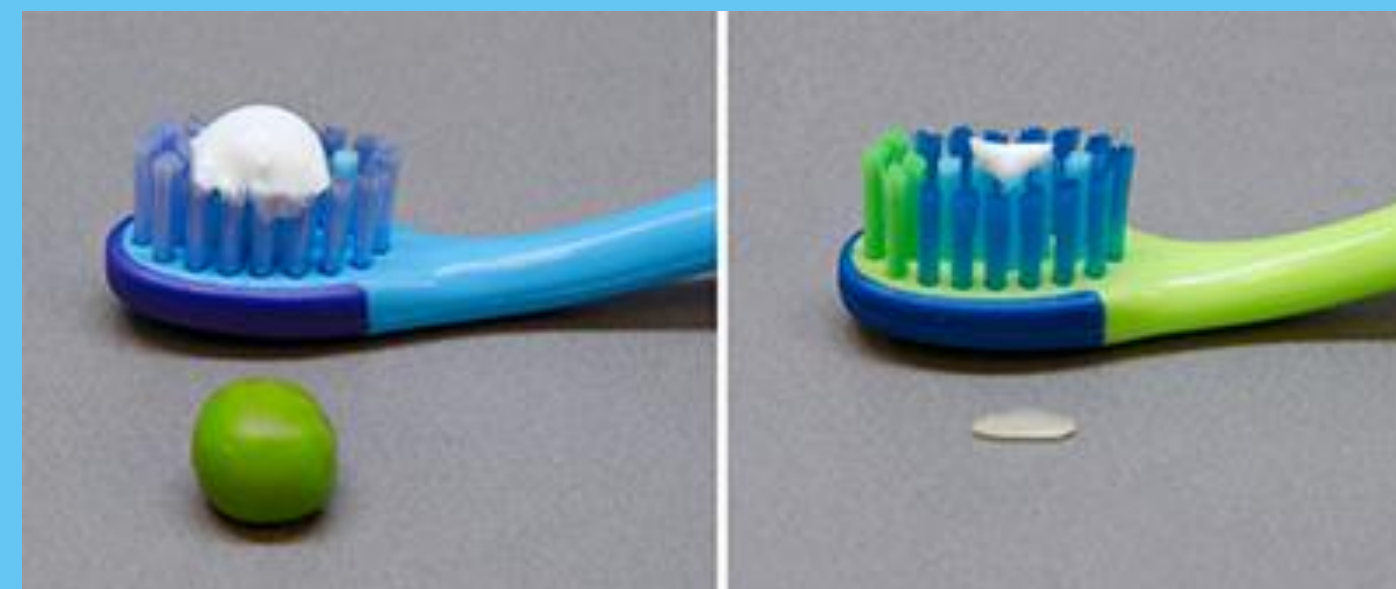
Começe enrolando cerca de 40 cm de fio ou fita dental entre os dedos e leve-o até o espaço existente entre a gengiva e o dente, pressionando-o sobre o dente, "abraçando-o" e puxando a sujeira até a ponta do dente, como se estivesse engraxando um sapato.



<https://www.dentalcare.com.br/pt-br/educacao-paciente/materiais-educativos-para-os-pacientes/escovacao-manual-e-uso-do-fio-dental>

Referência: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/mantenha_sorriso_fazendo_higiene_bucal.pdf

2 Espalhe a pasta de dente na escova, usando uma quantidade semelhante ao tamanho de um grão de ervilha para adultos e para crianças que não sabem cuspir, do tamanho de um grão de arroz cru. Para bebês, metade de um grão de arroz cru. Prefira escovas com cerdas macias e cabeça pequena.



<https://luposeli.com.br/blog/quando-fazer-primeira-aplicacao-de-fluor-em-criancas/>

3 Posicione a escova inclinada na direção da gengiva e faça movimentos de cima para baixo, nos dentes de cima, e de baixo para cima, nos dentes de baixo como se estivesse varrendo os dentes.



4 Depois escove a parte interna de cada dente da mesma forma.



<http://abodontopediatria.org.br/notaboprev.pd>

<https://www.dentalcare.com.br/pt-br/educacao-paciente/materiais-educativos-para-os-pacientes/escovacao-manual-e-uso-do-fio-dental>

5

Escove a superfície do dente que usamos para mastigar. O movimento é suave, de vaivém. A escova deve ir até os últimos dentes do fundo da boca.



6

Ainda não acabou. Escovar a língua é muito importante, pois ela acumula restos alimentares e bactérias que provocam o mau hálito. Faça movimentos cuidadosos com um limpador de língua ou com a própria escova, “varrendo” a língua da parte interna até a ponta.



Independente da ordem de escovação, certifique-se de que as superfícies de todos os dentes foram alcançadas!

Além disso, **EVITE A INGESTÃO DE ALIMENTOS RICOS EM AÇÚCAR EM CURTOS ESPAÇOS DE TEMPO**, já que uma dieta desse tipo favorece o desenvolvimento de lesões de cárie.



CUIDEM-SE! #fiquememcasa



http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/mantenha_sorriso_fazendo_higiene_bucal.pdf

<https://www.dentalcare.com.br/pt-br/educacao-paciente/materiais-educativos-para-os-pacientes/escovacao-manual-e-uso-do-fio-dental>