

COMO CUIDAR DA ESCOVA DENTAL

Um aspecto muito importante da Saúde Bucal é saber cuidar das escovas dentais para evitar risco de contaminação e infecções bucais.

Como as escovas dentais podem ser contaminadas ?

As escovas dentais, após serem utilizadas para a higiene bucal uma única vez e armazenadas em condições usuais, podem se tornar contaminadas por diferentes tipos de bactérias:

- Por contato com outras escovas em cima da pia ou dentro do armário do banheiro;
- Por compartilhar com outra pessoa (a escova deve ser de uso individual sempre);
- Pelo uso normal (na nossa boca estão presentes normalmente microorganismos que não nos causam doenças, mas podem causar em outras pessoas).

Quando precisamos transportar a escova para outro local, devemos acondicioná-la em estojo próprio, protegendo a escova inteira ou com a proteção das cerdas com o protetor plástico encontrado nas farmácias. Os porta-escovas utilizados nos banheiros devem separar as escovas uma das outras e devem ter tampa para que as cerdas não fiquem expostas ao ambiente.

Também, torna-se muito difícil o controle da ocorrência de contato salivar entre crianças em ambientes como creches, pré-escolas e outras instituições que abrigam crianças de idade precoce, podendo a escova ser trocada ou compartilhada inadvertidamente. Por isso, a desinfecção da escova dental deve ser efetuada diariamente.

Como fazer a desinfecção das escovas dentais após sua utilização?

A melhor opção é lavar bem a escova após seu uso, remover o excesso de água e borrifar um anti-séptico bucal (enxaguatório) em todas as direções da cabeça das escovas, particularmente nas cerdas. Em seguida, a escova pode ser guardada no armário do banheiro. Antes da próxima escovação, a escova deve ser lavada em água corrente.





Após a escovação, não seque a escova com toalha de banho ou de rosto, pois isso pode aumentar ainda mais a contaminação. O excesso de água deve ser removido por meio de batidas da escova na borda da pia do banheiro.

O tipo de creme dental usado durante a escovação interfere na contaminação das escovas?

Os cremes dentais com flúor ou com triclosan em sua composição, além de atuarem beneficentemente na saúde bucal ajudam na descontaminação bacteriana da escova dental.

Quanto tempo posso usar a mesma escova?

Estudos mostram que, após 3 meses de uso normal, as escovas se tornam menos eficientes na remoção da placa dos dentes e da gengiva, pois as cerdas se deformam e perdem a eficiência para limpar os cantinhos difíceis ao redor dos dentes, por isso:

- As escovas dentais devem ser trocadas, no mínimo, a cada 3 a 4 meses;
- Pessoas com gripe ou outras doenças infecciosas, recomenda-se trocar a escova no início da doença e após a cura;
- Pessoas que se submeteram à quimioterapia ou que são imunodeprimidos, recomenda-se trocá-las a cada 2 dias;
- Pessoas que sofreram grandes cirurgias, recomenda-se trocá-las diariamente.

Cuide bem da sua escova dental !



Serviço Social da Indústria
Av. Paulista, 1313 Cerqueira César
Fone: (11) 3146-7188 ou 7187
www.sesisp.org.br

