



**INSTITUTO
FEDERAL**
Rio Grande do Norte

CUIDADOS EM SAÚDE BUCAL IMPORTANTES DURANTE O PERÍODO DE QUARENTENA



Todos sabemos que adotar uma rotina adequada em relação aos cuidados dentais, como escovação, uso de fio dental e de enxaguante bucal, ajuda a evitar a transmissão de doenças. Além disso, medidas como higienizar e guardar adequadamente a escova dental diminuem a quantidade de bactérias, vírus e fungos que podem se hospedar nela.

Em tempos de pandemia, sabe-se hoje que um dos meios de transmissão da Covid-19 é a saliva.

Essa transmissão pode ocorrer através do contato com a saliva no momento da fala, ao soprar algo, por exemplo, mas também pelo contato com utensílios como a escova de dente. Quando indivíduos contaminados com um vírus escovam os dentes, esses vírus ficam na escova dental, podendo ser transmitidos para outras pessoas que tiverem contato com a escova. Para evitar essa transmissão, alguns cuidados devem ser adotados.

Após a escovação dental, o que devo fazer?

- Lavar a escova em água corrente;
- Remover o excesso de água (evite secar com a toalha ou passar os dedos nas cerdas);
- Borrifar/aspergir antisséptico bucal de sua preferência nas cerdas da escova (evita a proliferação de bactérias, fungos e vírus).

Como armazenar adequadamente minha escova?

- Escovas devem ser guardadas secas em um local seco e arejado;
- Lembre-se de usar capas protetoras e manter sua escova em posição vertical, longe das demais escovas pertencentes aos outros membros da sua família.

Outras dicas úteis:

- Após o uso, nunca deixe a escova na pia ou próxima ao vaso sanitário;
- Troque as escovas de dente após problemas de saúde como resfriados, gripes, entre outros;
- Lembre-se que as escovas devem ser trocadas quando as cerdas começarem a deformar ou perder a cor;
- Por fim, nunca empreste sua escova para outra pessoa, mesmo sendo da família.

Conteúdo:

Cláudia Cristina Galvão Xavier (Dentista | Campus Natal-Central)

Flávia Angélica Magalhães Brito (Técnica em Higiene Dental | Campus Natal-Central)

Diagramação:

Maria Carolina de Moura Lopes (Designer(estagiária) | Reitoria)

Revisão:

Maria Clara Bezerra de Araújo (Publicitária | Reitoria)

Patrícia Karla de Mesquita Silva (Redatora | Campus São Paulo do Potengi)

Ilustrações:

Freepik

