Reprodução/Freepik



BEM A BOCA

Sobre a importância da escovação dental não restam dúvidas, mas você já pensou que a escova escolhida pode ajudar ou atrapalhar?

POR AILIM CABRAL

Você é daqueles que chegam ao mercado e escolhe a escova de dente mais em conta ou do que fica meia hora lendo as especificações de cada uma? Para alguns, tanto faz, os pacotes que vêm com várias unidades facilitam a vida; para outros, a espessura e a maciez das cerdas são fatores que merecem análise.

O que não pode restar dúvidas é sobre a importância da escovação e da higiene bucal completa. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), cerca de metade da população do mundo sofre com doenças bucais, ou seja, mais de 3,5 bilhões de pessoas. O número é alarmante e ressalta a necessidade de falar sobre a limpeza da boca, capaz de prevenir grande parte das doenças bucais.

Segundo a Associação Brasileira de Odontologia, os passos essenciais para manter a boca e os dentes saudáveis são passar o fio dental e escovar os dentes após cada refeição. E esse cuidado acaba tendo suas particularidades de acordo com cada pessoa. Os que têm dentes mais sensíveis costumam preferir escovas de dente mais macias; os que não experimentam a mesma sensibilidade podem optar por cerdas mais firmes. Mas o que precisamos realmente levar em consideração na hora de escolher a escova de dentes?

O cirurgião-dentista Hugo Lewgoy, doutor pela Universidade de São Paulo (USP), prefere recomendar, de forma geral, o uso de escovas um pouco mais macias. "As cerdas, quando muito duras, podem desgastar o esmalte dental e provocar a retração gengival", explica. O processo depende também da força usada na hora de higienizar os dentes — uma escovação vigorosa não vai, necessariamente, ser mais eficaz do que o processo feito com um pouco menos de força.

Hugo defende ainda as escovas que possuem uma grande quantidade de cerdas. "Quanto mais cerdas, maior é a eficácia da escovação e menor é o acúmulo de biofilme oral sobre os dentes", explica. Ele acrescenta que as fibras e os materiais mais macios têm uma capacidade maior de desorganizar as placas bacterianas, causando menos desgaste no esmalte dos dentes. Outra dica é apostar em escovas com a cabeça menor. Pelo tamanho, elas trazem mais facilidade para acessar todos os dentes e cavidades bucais.

ESCOVAS BEM CONSERVADAS

Além da escolha da escova, o cuidado com o item de higiene também precisa ser considerado. A cirurgiã dentista e especialista em saúde bucal Bruna Conde dá algumas dicas para o cuidado com as escovas.

Troque regularmente

- O recomendado é realizar a troca da escova, no máximo, com três meses. Após esse período, as cerdas começam a perder a rigidez e a flexibilidade ideais para manter os dentes saudáveis. O tempo, no entanto, pode ter variação a depender de como é a escovação de cada pessoa. Para quem usa muita força, o tempo de troca será mais curto. "O importante é ficar atento às cerdas. Quando elas começarem a deformar, está na hora de trocar. Outro momento importante para realizar a troca é após um resfriado ou qualquer doença que possa ter contaminado as cerdas."

Lave e enxague antes do uso

- Isso ajuda na remoção de germes, sujeiras e restos de alimento que podem ficar após a escovação.

Seque após o uso

- Após a higiene oral, é importante lavar a escova em água corrente e bater levemente o cabo contra a pia para remover o excesso de água.

Mantenha distância do vaso sanitário

- Não se deve deixar a escova em cima da pia do banheiro sem proteger as cerdas, afinal, a proximidade com o vaso sanitário é um fator de contaminação alto.