

A saúde bucal em tempos de PANDEMIA -COVID-19



Diante da atual situação de pandemia e da necessidade de isolamento social como medida para evitar a propagação da COVID-19, os órgãos sanitários recomendam procurar atendimento em postos de saúde apenas em caso de urgência, aplicando-se a mesma regra quando se trata dos atendimentos de saúde bucal. Mesmo que os consultórios sigam as normas para evitar propagação do coronavírus, o paciente só deve procurar o dentista em casos urgentes, como de dor aguda, fratura no dente ou trauma na gengiva.

Você sabia a principal forma de contágio do novo coronavírus é através da saliva? Por isso, quando alguém em casa estiver com sintomas da doença, é importante separar pasta de dente, sabonete e toalha do restante da família. A escova de dentes também deve ser armazenada em local diferente das escovas dos familiares.

As pesquisas recentes apontam que o vírus pode sobreviver por até três dias em superfícies de aço e de plástico. Por conta disso, lavar bem as mãos e os pulsos antes de iniciar a escovação é fundamental para evitar o contágio. Confira outras orientações básicas para manter sua saúde bucal:

1. Escove os dentes e a língua após as principais refeições, tendo o cuidado de nunca dormir sem fazer a higiene bucal: escovação e uso do fio dental;

Atenção! Não escove os dentes de qualquer jeito! Realize a técnica de forma correta: não pressione muito a escova sobre os dentes, procure fazer movimentos circulares e não retos, evitando agredir a gengiva.

3. Escolha corretamente a escova dentária: ela deve ter cerdas macias, o cabo reto e a cabeça pequena, para facilitar a limpeza em todos os dentes, inclusive aqueles de difícil alcance. Já o creme dental, deve conter flúor e possuir, preferencialmente, baixa abrasividade para evitar o desgaste do esmalte;

4. Troque a escova dental a cada três meses;

5. O uso do fio dental é fundamental para remover resíduos alimentares que se depositam entre os dentes e não saem na escovação;

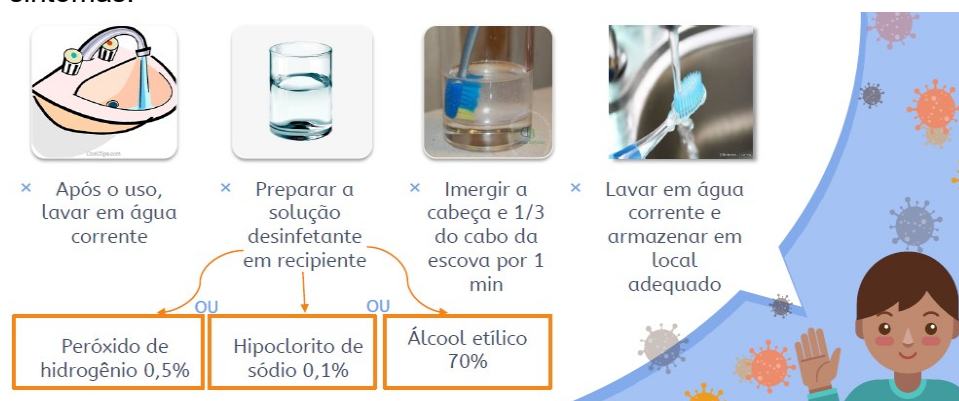
Atenção! Para evitar o mau hálito, coma mais vegetais e frutas, beba bastante água e não fique em jejum por um longo período de tempo.

6. Nunca compartilhe sua escova dentária, nem que seja com alguém muito próximo a você;

7. Guarde sua escova em local fechado ou use protetor e estojo de proteção.

IMPORTANTE:

Se alguém na sua casa estiver com sintomas ou suspeita de infecção por Covid-19, o uso da pasta de dente, sabonete e toalha de rosto precisa ser individualizado. Nesse sentido, também se indica não deixar as escovas de dentes no mesmo ambiente. Realize a desinfecção da escova de dentes 2 vezes por dia. Ideal é trocar a escova de dente a cada 7 dias após começo dos sintomas.



Realize a desinfecção do aparelho conforme demonstrado abaixo:



Dores dentais costumam ser o principal indício do aparecimento de cáries ou outras complicações. Dessa forma, na presença de alguma sensação dolorosa, não hesite em marcar uma consulta com o seu dentista.

FONTES:

<https://www.ifpb.edu.br/joaopessoa/noticias/2020/04/saude-bucal-cuidados-durante-pandemia>

<http://website.cfo.org.br/sistema-conselhos-alerta-higiene-bucal-pode-ajudar-na-prevencao-de-complicacoes-da-covid-19>

Brasil. Tribunal Regional do Trabalho (Regional, 7ª. Região). Cuidados com a Saúde Bucal na Quarentena. Fortaleza: TRT 7ª. Região, maio, 2020.