

# Caderno Cultura

mais  
LAZER  
VARIETADES  
TURISMO

Nas baladas



Confira onde foram os agitos do fim de semana em São Carlos  
Página C8

## Pré-Estreia do filme "Sólogos e Soluções"



## Ovos



Bom humor dos brasileiros



## Saúde Bucal

Por Dr. Caetano Baptista Neto

## Como escolher a melhor escova, pasta e fio dental?



Uma dúvida muito frequente que os pacientes têm, versa sobre a seleção dos diversos produtos para higiene bucal. A solução dessa questão é mais simples do que aparenta. Geralmente materiais caros e sofisticados estão associados à qualidade, mas em se tratando de higiene bucal essa regra não se aplica. O que norteia a escolha é a simplicidade e funcionalidade. Uma escova dental deve ser bem empregada, ou seja, bem utilizada. As técnicas de escovação sugeridas pelo seu cirurgião-dentista são de fundamental importância para que a limpeza da superfície dentária seja eficaz. Existem alguns requisitos básicos que devemos tomar como base para a compra da escova. São eles:

- Apresentar cerdas macias, estas devem estar expressas na embalagem do produto.
- A cabeça da escova deve ser de tamanho médio ou pequeno para crianças.
- Cabeça preferencialmente retangular
- Cerdas com ponta arredondada.

### Figura.

Encontram-se, no mercado, escovas com cerdas duras, embora estas apresentam maior eficácia para limpeza, podem desgastar o Esmalte do dente – tornando-o mais fino e proporcionando sensibilidade- bem como promover retrações gengivais, expondo o colo do dente (região entre raiz e coroa) o que lava a perda de estética e dor frente a substâncias frias/acucaradas.

Existem vários tipos de escovas para cada finalidade. A escova *Interdental* é utilizada em pacientes com doença periodontal onde as papilas gengivais (gengiva que se localiza entre os dentes) foram perdidas, ou para remover restos alimentares entre dentes com próteses fixas, o que seria impossível com o fio dental. Já as escovas *elétricas* são recomendadas para pacientes especiais, pessoas que apresentam deficiência na coordenação motora, como a doença de Parkinson, idosos, distúrbios

bios neurológicos, dentre outros. Se o indivíduo conseguir escovar seus dentes sem problemas recomendamos escovas tradicionais, pois os movimentos envolvidos são mais complexos do que as *elétricas*, além de serem mais dispendiosas, cerca de 10 a 15 vezes mais caras.

Outras escovas podem ser encontradas, como as de uso ortodôntico – recomendada pelo ortodontista- ou para higienização de próteses totais (dentaduras) – podendo neste caso utilizar escovas com cerdas duras.

Em relação às pastas dentais, deve-se utilizar aquelas que contenham flúor, abrasivos leves, detergentes específicos, aromatizantes, reduzam o pH da placa bacteriana, entre outros requisitos. Se analisarmos, todos os cremes dentais se enquadram. Ou seja, não existe o melhor creme dental, pois todos atendem às necessidades básicas para boa higiene. A decisão é subjetiva para preferência no gosto e apresentação comercial, gel ou pasta, a única ressalva fica para o controle que o *Inmetro* realiza, visando assegurar que os dados contidos na embalagem sejam verdadeiros.

O fio dental é de extrema importância para remoção de restos alimentares que por ventura estão aderidos ao dente, mais especificamente no espaço interdental. O único modo de termos acesso à região é o fio dental. A diferença do fio para a fita é a espessura. A fita tende a ser mais fina, geralmente indicada para dentes com pouco espaço interdental, já o fio apresenta uso universal, sendo de primeira escolha antes da fita.

### Cirurgião-Dentista

Prof. Assistente da Unesp

Colaborador do jornal

Primeira Página - coluna

Saúde Bucal.

Palestrante de saúde

Bucal.

Dúvidas & Sugestões:

[caetanob@apcd.org.br](mailto:caetanob@apcd.org.br)

(11) 9708-0819.