

HIGIENE BUCAL

HÁBITOS DIÁRIOS PARA UM SORRISO RADIANTE

AUTORES

PROFª ANA CAROLINA SOARES FRAGA ZAZE
BRUNO HENRIQUE CAVALARI
VINÍCIUS CAVALHERI PINA

UMUARAMA - 2024

Diretoria Executiva
Artur Nappo Dalla Libera

Diretoria de Operações
Edson Cortez Souza

Comunicação e Marketing
Hilton Osório Torres

Coordenação de Extensão Acadêmica
Profa. Dra. Ana Carolina Soares Fraga Zaze

Organizadores
Bruno Henrique Cavalari
Vinícius Cavalheri Pina
Ana Carolina Soares Fraga Zaze

634 Higiene bucal: hábitos diários para um sorriso radiante / Ana Carolina Soares Fraga Zaze (organizadora). – Umuarama : Universidade Paranaense - UNIPAR, 2024.
E-book.

ISBN 978-65-84914-66-7

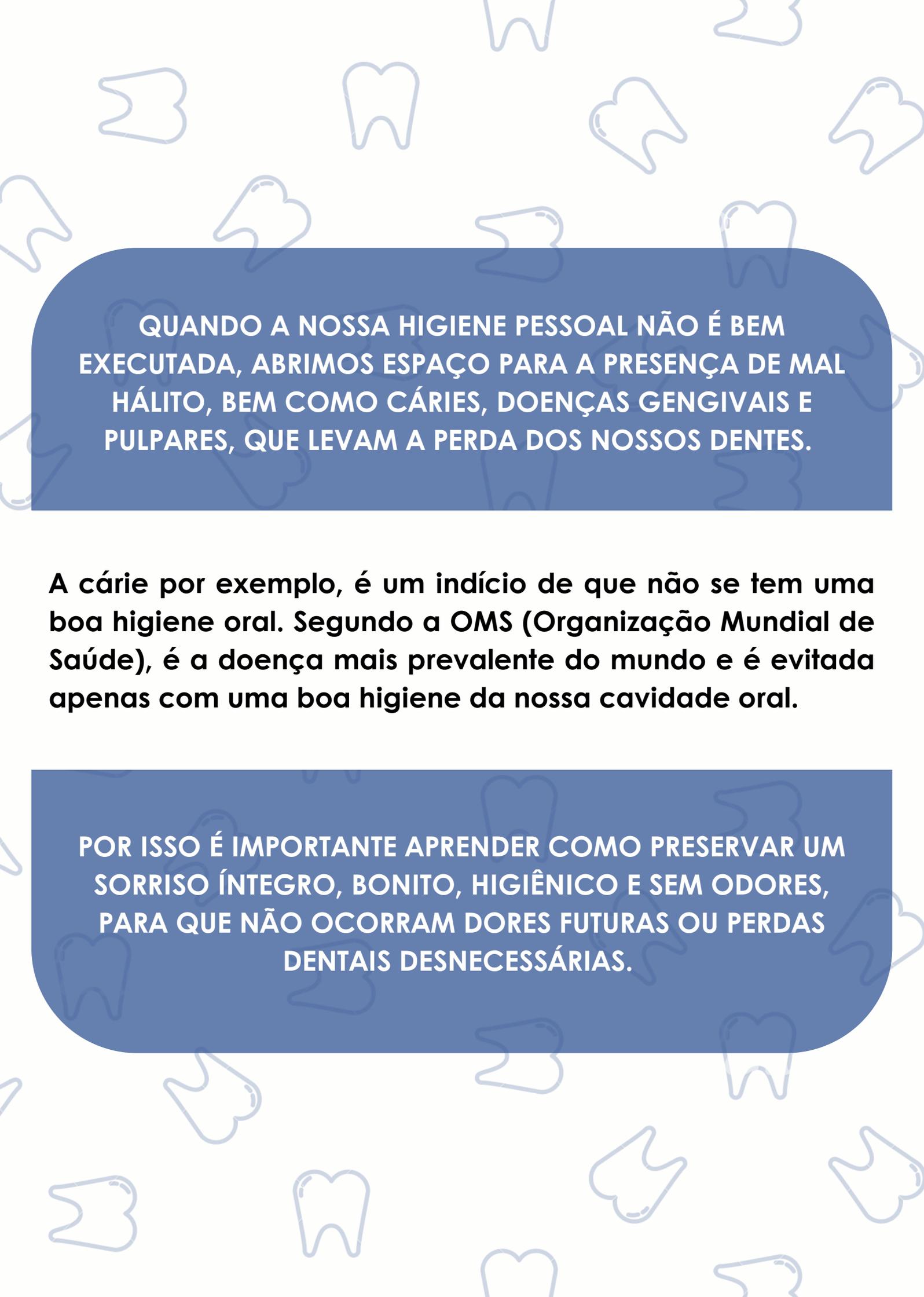
1. Higiene bucal. I. Zaze, Ana Carolina Soares Fraga. II. Universidade Paranaense – UNIPAR. III. Título.

(21 ed) CDD: 617.601

Bibliotecária Responsável Regiane Luiza Campaneli CRB 9/2194

INTRODUÇÃO:

Toda vez que nos alimentamos, podemos não ver, mas resíduos desses alimentos ficam na cavidade oral. Quando não eliminados através de uma higiene eficiente, favorecem a formação da placa bacteriana ou biofilme dental, que nada mais é que do que um acúmulo de micro-organismos envolvidos em uma matriz composta por proteínas e polissacarídeos. Esses micro-organismos apresentam o potencial de ocasionar doenças.

The background of the entire page is a light blue color with a repeating pattern of stylized, white-outlined teeth. The teeth are scattered across the page, some pointing upwards and some downwards, creating a dental-themed aesthetic.

QUANDO A NOSSA HIGIENE PESSOAL NÃO É BEM EXECUTADA, ABRIMOS ESPAÇO PARA A PRESENÇA DE MAL HÁLITO, BEM COMO CÁRIES, DOENÇAS GENGIVAIS E PULPARES, QUE LEVAM A PERDA DOS NOSSOS DENTES.

A cárie por exemplo, é um indício de que não se tem uma boa higiene oral. Segundo a OMS (Organização Mundial de Saúde), é a doença mais prevalente do mundo e é evitada apenas com uma boa higiene da nossa cavidade oral.

POR ISSO É IMPORTANTE APRENDER COMO PRESERVAR UM SORRISO ÍNTEGRO, BONITO, HIGIÊNICO E SEM ODORES, PARA QUE NÃO OCORRAM DORES FUTURAS OU PERDAS DENTAIS DESNECESSÁRIAS.

PARA INICIAR SUA HIGIENE

COMECE SEMPRE PELO FIO DENTAL. CORTE CERCA DE 40CM DE FIO, ENVOLVA NOS SEUS DEDOS E LEVE NAS REGIÕES INTERDENTAIS, PENETRANDO ATÉ O SULCO GENGIVAL (ESPAÇO ENTRE O DENTE E A GENGIVA) QUE POSSUI FACILIDADE EM ACUMULAR RESTOS ALIMENTARES E BACTÉRIAS. DEPOIS DE REPETIR O PROCESSO POR TODA A BOCA, INICIAMOS A ESCOVAÇÃO.

TÉCNICA:

1

DESLIZE A ARCADA INFERIOR PARA A DIREITA, PARA QUE SE ENCONTRE COM A ARCADA SUPERIOR FAZENDO COM QUE OS DENTES INFERIORES NÃO SEJAM ENCOBERTOS PELOS DENTES SUPERIORES.

2

POSICIONE AS CERDAS DA ESCOVA PARALELAS AO DENTE, E INICIE MOVIMENTOS SUAVES E CIRCULARES, PERCORRENDO TODA A SUPERFÍCIE DO DENTE.

3

REPITA O MESMO PROCESSO NOS DENTES DA FRENTE, E LOGO APÓS, NO LADO ESQUERDO.



4

NA PARTE VOLTADA PARA O CÉU DA BOCA, DOS DENTES POSTERIORES (FUNDO), CHAMADOS DE MOLARES E PRÉ-MOLARES, DEVE-SE DAR INÍCIO À ESCOVAÇÃO. POSICIONE AS CERDAS DA ESCOVA NO ÚLTIMO DENTE DO LADO DIREITO, FAZENDO MOVIMENTOS CURTOS E CIRCULARES. FAÇA 5 MOVIMENTOS E MUDE A LOCALIZAÇÃO DAS CERDAS, PARA ATINGIR OS PRÓXIMOS DENTES, ATÉ ATINGIR O ÚLTIMO ELEMENTO DO LADO ESQUERDO.



5

NA PARTE INFERIOR, REPITA O PROCESSO, SEMPRE DANDO INÍCIO PELA SUA DIREITA.



6

NOS DENTES DA FRENTE, CHAMADOS DE INCISIVOS E CANINOS, VIRE A ESCOVA EM POSIÇÃO VERTICAL, FAÇA MOVIMENTOS COMO SE ESTIVESSE VARRENDO AS SUPERFÍCIES DENTAIS. NOS SUPERIORES, COM MOVIMENTOS QUE SE INICIAM NO CÉU DA BOCA, SENDO VARRIDOS PARA BAIXO. NOS DENTES INFERIORES, OS MOVIMENTOS DEVEM INICIAR NA REGIÃO DA GENGIVA, DIRECIONADO PARA CIMA.



7

NA SUPERFÍCIE QUE USAMOS PARA MASTIGAR, DEVEMOS FAZER MOVIMENTOS DE VAI E VEM, LEVANDO A ESCOVA ATÉ OS ÚLTIMOS DENTES.

8

POR FIM, DEVEMOS ESCOVAR A LÍNGUA, TAMBÉM UTILIZANDO A TÉCNICA DE VARRER, TRAZENDO OS RESTOS ALIMENTARES DO FUNDO PARA A SUA PONTA.

A ESCOVAÇÃO COMPLETA DEVE LEVAR CERCA DE 3 MINUTOS PARA SER CONCLUÍDA E REALIZADA PELO MENOS TRÊS VEZES AO DIA. APLICANDO A TÉCNICA ENSINADA ANTERIORMENTE E SEGUINDO TODAS AS RECOMENDAÇÕES, VOCÊ PRESERVA A SUA ESTRUTURA BUCAL E EVITA O APARECIMENTO DE DOENÇAS QUE PODEM TE ENVERGONHAR!

SAÚDE BUCAL TAMBÉM FAZ PARTE DA AUTOESTIMA.

DICA:

Seguir uma sequência lógica para a escovação, como da direita para a esquerda sempre que iniciar os movimentos, facilitará a sua localização, fazendo com que nenhuma região fique sem ser escovada.

REFERÊNCIAS

DOS SANTOS BASSO, BRUNA ET AL. TÉCNICAS DE ESCOVAÇÃO DENTÁRIA. RECIMA21-REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR-ISSN 2675-6218, V. 3, N. 6, P. E361542-E361542, 2022.

HAIKAL, DESIRÉE SANT'ANA ET AL. O ACESSO À INFORMAÇÃO SOBRE HIGIENE BUCAL E AS PERDAS DENTÁRIAS POR CÁRIE ENTRE ADULTOS. CIÊNCIA & SAÚDE COLETIVA, V. 19, P. 287-300, 2014.

PARISOTTO, THAÍS MANZANO ET AL. A IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA DE ALIMENTAÇÃO, HIGIENE BUCAL E FATORES SÓCIO-ECONÔMICOS NA PREVALÊNCIA DA CÁRIE PRECOCE DA INFÂNCIA EM PRÉ-ESCOLARES DE ITATIBA-SP. REVISTA ODONTOLÓGICA DO BRASIL CENTRAL, V. 19, N. 51, 2010.

VETTORE, MARIO VIANNA ET AL. CONDIÇÃO SOCIOECONÔMICA, FREQUÊNCIA DE ESCOVAÇÃO DENTÁRIA E COMPORTAMENTOS EM SAÚDE EM ADOLESCENTES BRASILEIROS: UMA ANÁLISE A PARTIR DA PESQUISA NACIONAL DE SAÚDE DO ESCOLAR (PENSE). CADERNOS DE SAÚDE PÚBLICA, V. 28, P. S101-S113, 2012.



www.unipar.br