

## **ORIENTAÇÕES FUNDAMENTAIS DE HIGIENE BUCAL**

Um dos medos mais comuns em ortodontia é que o aparelho fixo possa causar cáries.

As bandas cimentadas, ou bráquetes colados aos dentes, cobrem e protegem a área onde eles estão fixados.

Os tubos, bráquetes e fios dificultam a higienização. Eles tendem a formar uma barreira na parte externa dos dentes que dificulta a limpeza entre estes acessórios e a gengiva.

Se você não conseguir limpar bem estas áreas, a gengiva se inflama, começa a cheirar mal, sangrar e edemaciarse (inchar), o que dificulta ainda mais a limpeza desta região.

Os alimentos que costumam deslizar através dos dentes e gengivas, ficam presos nestas barreiras podendo provocar cáries e manchas brancas.

A negligência contínua da limpeza destas áreas resultará em manchas permanentes e cáries.

### **ESCOVAÇÃO DENTAL**

Escove os arcos dentais com movimento de vai-e-vem. Passe a escova entre o aparelho e a gengiva do arco superior e inferior para que as partículas dos alimentos sejam removidas.

Posicione as cerdas da escova de modo que forme um ângulo de 45° com a gengiva (entre o aparelho e a gengiva), assim a escova alcança bem a área referida.

Escove fazendo dez movimentos circulares em cada segmento (2 a 3 dentes por vez).

Proceda o restante da escovação normalmente.

Introduza as cerdas da escova entre o arco do aparelho e os dentes, de baixo para cima e de cima para baixo, removendo as partículas de alimentos que estão nesta área.

Enxague a boca e olhe no espelho para se certificar que está tudo bem limpo.

Se encontrar qualquer sujeirinha, escove novamente.

Quando terminar, as bandas, bráquetes, tubos, fios e principalmente os dentes devem estar isentos de qualquer partícula de alimento e da placa bacteriana (massa branca que se adere ao dente e provoca a cárie). Existem escovas como a tufo e a interdental que facilitam a higiene do aparelho fixo e são encontradas em farmácias.

Use pastas de dentes específicas para quem usa aparelho ortodôntico (ex. orthokin).

Em casos de descalcificação de esmalte (manchas brancas) use pastas que liberam mais flúor (PreviDent 5000 da Colgate, Pro esmalte da Sensodine, Bi-fluor da Kim) ou com clorexidina (Cariax) se a gengiva estiver inflamada.

### **USO DO FIO DENTAL**

Introduza o fio dental entre o arco do aparelho e o dente com o auxílio de um um passa fio ou utilizando fio próprio para usuários de aparelhos (Superfloss de Oral-B).

Conduza o fio dental normalmente até a gengiva e limpe as faces dos dentes.

O jato de água Waterpik auxilia muito na limpeza entre os dentes.

### **ENXAGUANTES FLUORETADOS**

Use bochecho com flúor, para escolher basta checar checar na embalagem se o produto contém fluoreto de sódio (ex. Plax soft mint, Cepacol Fluor) ou manipulado (Flureto de sódio a 0,05%) todos os dias antes de dormir para manter os dentes resistentes e evitar o aparecimento de manchas brancas.

Para inflamação gengival utilize enxaguatórios que contenham clorexidina (Noplack, Cariax, ou Periogard).

Estamos fornecendo um explicativo ilustrado que o ajudará e fazer a higiene dental corretamente e também amostras de pasta de dente, enxaguatório e escova de dente.