

II SEMINÁRIO DE AÇÕES EXTENSIONISTAS

HIGIENE ORAL RELACIONADO A ESCOVAÇÃO DIÁRIA

Carlos Magno Gomes Costa

Discente do Curso de Odontologia do Centro Universitário Católica de Quixadá (UNICATÓLICA).

Higor Freitas Vieira

Discente do Curso de Odontologia do Centro Universitário Católica de Quixadá (UNICATÓLICA).

Evelly Daynna Pereira de Oliveira

Discente do Curso de Odontologia do Centro Universitário Católica de Quixadá (UNICATÓLICA).

Maria Rita Pinheiro Silva

Discente do Curso de Odontologia do Centro Universitário Católica de Quixadá (UNICATÓLICA).

Maria Beatriz Nogueira Barros

Discente do Curso de Odontologia do Centro Universitário Católica de Quixadá (UNICATÓLICA).

Roque Soares Martins Neto

Docente do Curso de Odontologia do Centro Universitário Católica de Quixadá (UNICATÓLICA).

E-mail: roquesoares@unicatolicaquixada.edu.br

RESUMO

A higiene oral adequada é essencial para manter a saúde bucal e prevenir uma série de problemas, como cáries, doenças gengivais e mau hálito. Um dos principais cuidados nesse sentido é a escovação diária dos dentes. A escovação regular remove a placa bacteriana, os restos de alimentos e outras impurezas que se acumulam na superfície dos dentes e ao redor da linha da gengiva. Para obter uma escovação eficaz, é importante utilizar uma escova de dentes com cerdas macias e trocá-la regularmente a cada três meses ou quando as cerdas estiverem desgastadas. O uso de uma pasta de dente com flúor também é recomendado, pois ajuda a fortalecer o esmalte dentário e prevenir a formação de cáries. Além disso, é necessário adotar uma técnica adequada de escovação, que envolve movimentos suaves e circulares, abrangendo todas as superfícies dos dentes, incluindo a região próxima à gengiva. É importante dedicar pelo menos dois minutos para a escovação, realizando-a pelo menos duas vezes ao dia, de preferência após as refeições. Com a escovação diária adequada, aliada ao uso do fio dental e enxaguante bucal, é possível manter uma boa higiene oral e desfrutar de um sorriso saudável e brilhante. É importante também visitar regularmente o dentista para avaliações e limpezas profissionais, a fim de garantir a manutenção da saúde bucal a longo prazo. Promover a conscientização e adoção de uma escovação diária adequada para prevenir cáries, doenças gengivais e mau hálito, contribuindo para a saúde bucal e bem-estar geral. Educação e conscientização: Realizar sessões educativas, palestras ou workshops para informar e conscientizar as pessoas sobre a importância da escovação diária na higiene oral, destacando a técnica correta, a escolha adequada da escova de dentes e a utilização de pasta de dente com flúor. Demonstração prática: Realizar demonstrações práticas da técnica correta de escovação, utilizando modelos dentários e escovas de dentes, para que os participantes possam aprender visualmente como executar os movimentos corretos. Distribuição de materiais educativos: Elaborar e distribuir folhetos, panfletos ou cartilhas informativas contendo instruções detalhadas sobre a escovação diária adequada, dicas de cuidados bucais e os benefícios de uma boa higiene oral. Acompanhamento individualizado: Oferecer orientações personalizadas e acompanhamento individualizado a fim de esclarecer dúvidas, corrigir erros na técnica de escovação e fornecer suporte contínuo para a adoção de hábitos saudáveis de higiene oral. A adoção de uma escovação diária adequada resulta na redução significativa de cáries, doenças gengivais e mau hálito, proporcionando uma melhoria geral na saúde bucal. Além disso, a escovação diária contribui para um sorriso mais saudável, prevenindo o acúmulo de placa bacteriana e promovendo uma sensação de frescor na boca. Os cuidados na higiene oral, com ênfase na escovação diária, são essenciais para manter uma boca saudável e prevenir uma série de problemas bucais. A escovação adequada, aliada ao uso do fio dental e enxaguante bucal, promove a remoção eficaz de placa bacteriana e resíduos alimentares, prevenindo cáries, doenças gengivais e mau

II SEMINÁRIO DE AÇÕES EXTENSIONISTAS

hálito. Ao adotar essas práticas de forma consistente, é possível desfrutar de uma boa saúde bucal, sorrir com confiança e preservar a qualidade de vida.

Palavras-chave: Higiene Oral. Escovação.