



**Assembleia Legislativa
do Estado do Ceará**

Departamento de Saúde e
Assistência Social - DSAS

Célula de Odontologia

Manual de Higiene Oral



**Maria Amélia Capelo Barroso
Laura Dolores Gondim Carneiro**

**EDIÇÕES
INESP**

Maria Amélia Capelo Barroso
Laura Dolores Gondim Carneiro

Célula de Odontologia
Manual de
Higiene Oral

INESP

Fortaleza - Ceará
2021

Copyright © 2021 by Inesp

**Instituto de Estudos e Pesquisas sobre o
Desenvolvimento do Estado do Ceará – Inesp**

João Milton Cunha de Miranda
Coordenador Editorial

Rachel Garcia Bastos de Araújo
Valquiria Moreira Carlos
Assistentes Editoriais

Luzia Leda Batista Rolim
Assessora de Comunicação

José Gotardo de Paula Freire Filho
Capista, Diagramador, Ilustrador e Projetista Gráfico

Lúcia Maria Jacó Rocha
Revisora

Gráfica do Inesp
Impressão e Acabamento

Luiz Ernandes dos Santos do Carmo
Coordenador de Impressão

Edição Institucional da Assembleia Legislativa do Estado do Ceará
VENDA E PROMOÇÃO PESSOAL PROIBIDAS

Catalogado por Daniele Sousa do Nascimento CRB-3/1023

B277m Barroso, Maria Amélia Capelo.
Manual de higiene oral [livro eletrônico] / Maria Amélia Capelo
Barroso, Laura Dolores Gondim Carneiro. – Fortaleza: INESP, 2021.
2.449 Kb ; PDF

ISBN: 978-65-88252-60-4

1. Higiene bucal. 2. Boca – Cuidado e higiene. I. Carneiro, Laura Dolores Gondim. II. Ceará. Assembleia Legislativa. Departamento de Saúde e Assistência Social. Célula de Odontologia. III. Ceará. Assembleia Legislativa. Instituto de Estudos e Pesquisas sobre o Desenvolvimento do Estado. IV. Título.

CDD 617.6

Permitida a divulgação dos textos contidos neste livro, desde que citados autores e fontes.

Inesp

Rua Barbosa de Freitas, 2674 – anexo 2 – 5º Andar

Bairro: Dionísio Torres, Fortaleza - CE, Cep.: 60.130-241

Telefone: (85) 3277-3702 | E-mail: presidencia@al.ce.gov.br

Site: <http://al.ce.gov.br/index.php/institucional/instituto-de-estudos-e-pesquisas-sobre-o-desenvolvimento-do-ceara>



Assembleia Legislativa do Estado do Ceará

Departamento de Saúde e
Assistência Social – DSAS
Célula de Odontologia

Luis Edson Corrêa Sales

Diretor do Departamento de Saúde e Assistência Social – DSAS

Autoras:

Maria Amélia Capelo Barroso

Cirurgiã-dentista e Orientadora da
Célula de Odontologia do DSAS

Laura Dolores Gondim Carneiro

Cirurgiã-dentista da
Célula de Odontologia do DSAS

Colaboradores:

Francisco Rui Simões Filho

Cirurgião-dentista da
Célula de Odontologia do DSAS

Lacira Guedis Guimarães

Cirurgiã-dentista da
Célula de Odontologia do DSAS

Flávio Augusto Pereira Gomes

Cirurgião-dentista da
Célula de Odontologia do DSAS

Raiane Sousa Saraiva

Cirurgiã-dentista da
Célula de Odontologia do DSAS

Frieda de Sousa Pereira

Cirurgiã-dentista da
Célula de Odontologia do DSAS

Ricardo Paiva Cavalcante

Cirurgião-dentista da
Célula de Odontologia do DSAS

Herbet Barreto Pinho

Cirurgião-dentista da
Célula de Odontologia do DSAS

Revisão:

Ana Paula Negreiros Nunes Alves

Professora Associada IV da Disciplina de Patologia Bucal do
Curso de Odontologia da Universidade Federal do Ceará – UFC

APRESENTAÇÃO

Desde março de 2020, devido à pandemia da COVID-19, diversos desafios vêm sendo impostos à sociedade. Na área da saúde, precisou-se estabelecer e adotar inéditos parâmetros de segurança. Os cuidados prestados diretamente aos pacientes demandaram nova normatização. Especificamente, na odontologia, os protocolos foram reavaliados, principalmente, no que se refere à forma de atendimento e às práticas nos consultórios, prevenindo-se a contaminação por aerossóis.

Na atuação do Poder Legislativo, a formulação de propostas para a saúde também sofreu mudanças. Obviamente, essa nova forma de trabalho chegou à Célula de Odontologia do Departamento de Saúde e Assistência Social – DSAS – da Assembleia Legislativa do Estado do Ceará – Alece, para atender às demandas imediatas e manter a qualidade dos serviços ofertados aos servidores, seus dependentes e à comunidade do entorno.

A Assembleia Legislativa do Estado do Ceará, por meio do seu DSAS e do Instituto de Estudos e Pesquisas sobre o Desenvolvimento do Estado do Ceará – Inesp –, com muito orgulho, parabeniza os servidores da Célula de Odontologia, especialmente, as organizadoras desta obra, Maria Amélia Capelo Barroso e Laura Dolores Gondim Carneiro, pela produção deste necessário trabalho, agora, disponibilizado à sociedade para orientar a todos os cearenses sobre a importância da higiene oral em épocas de pandemia.

Deputado Estadual Evandro Leitão

Presidente da Assembleia Legislativa do Estado do Ceará

PREFÁCIO

O Instituto de Estudos e Pesquisas sobre o Desenvolvimento do Estado do Ceará – Inesp –, criado em 1988, é um órgão técnico e científico de pesquisa, educação e memória que idealiza e gerencia projetos alinhados às demandas legislativas e culturais do estado.

Durante seus mais de 30 anos, o Inesp prestou efetiva contribuição ao desenvolvimento do estado, assessorando a Assembleia Legislativa do Estado do Ceará. Dentre seus mais recentes projetos, destacam-se o Edições Inesp e o Edições Inesp Digital, que têm como objetivos: editar livros, coletâneas e periódicos especializados. O Edições Inesp Digital facilita e amplia o acesso às publicações, de forma sustentável e inclusiva. A crescente demanda por suas publicações segue uma média de quarenta mil downloads por mês e alcançou um milhão de acessos.

O livro Manual de Higiene Oral é mais uma obra que compõe o diversificado catálogo de publicações das Edições Inesp Digital e que colabora para apresentar respostas para as questões que afetam a vida do cidadão.

Prof. Dr. João Milton Cunha de Miranda

Diretor Executivo do Instituto de Estudos e Pesquisas
sobre o Desenvolvimento do Estado do Ceará

PRÓLOGO

Sempre falamos que a saúde começa pela boca e hoje, em tempos de pandemia, podemos afirmar que a doença também.

Atualmente, a higiene bucal é o melhor meio de prevenção contra cáries, problemas gengivais, além de prevenir a halitose (mau hálito) entre outros problemas. Em outras palavras, a higiene bucal é necessária para todas as pessoas mantenham a saúde dos dentes e da boca em geral.

Em tempos de pandemia da COVID-19, esses cuidados devem ser redobrados, assim como devemos cuidar para não levar objetos à boca, manuseados por outras pessoas, ou ter hábitos funcionais, roer unhas, ou, ainda pior, molhar a ponta dos dedos para virar páginas de revistas ou jornais.

Neste manual, procuramos, de forma didática e acessível, informar a todos os cuidados necessários que devemos ter para obter uma boa higiene oral e, principalmente, de maneira correta.

Luis Edson Corrêa Sales

Diretor do Departamento de
Saúde e Assistência Social – DSAS –
da Assembleia Legislativa
do Estado do Ceará

SUMÁRIO

SOBRE O MANUAL.....	11
TUDO O QUE VOCÊ SEMPRE QUIS SABER SOBRE A HIGIENE ORAL DURANTE UMA PANDEMIA.....	13
ESCOVAÇÃO DENTÁRIA... POR ONDE EU COMEÇO? LAVANDO AS MÃOS ANTES DE INICIAR!.....	14
DEPOIS... USANDO O FIO DENTAL.....	16
QUAL A MELHOR ESCOVA? COMO ESCOVAR?.....	17
QUAL A QUANTIDADE DE PASTA É IDEAL?.....	18
COMO LIMPO E GUARDO MINHA ESCOVA?.....	19
QUAIS OS CUIDADOS COM A ESCOVA SE TIVER COVID-19?.....	20
PRECISO LIMPAR A LÍNGUA? SIM E DELICADAMENTE.....	21
E OS BOCHECHOS? ELES SUBSTITUEM A ESCOVAÇÃO? NÃO!.....	22
E AS PRÓTESES DENTAIS E APARELHOS MÓVEIS?.....	23
CONCLUSÃO.....	24
REFERÊNCIAS.....	25

SOBRE O MANUAL

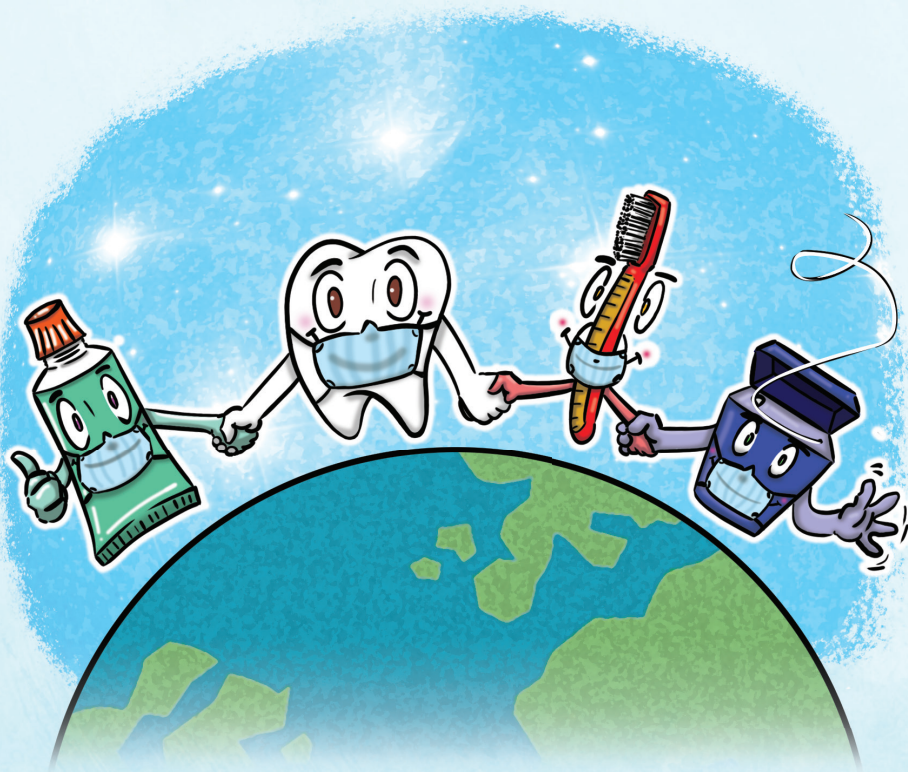
A pandemia da COVID-19, causada pelo Sars-cov2, fez com que a humanidade se adequasse a uma nova realidade. Não poderia ser diferente com os profissionais da área da saúde. Dentre eles, o cirurgião-dentista.

Esse fato proporcionou, na odontologia, uma alteração expressiva quanto à forma de atendimento e das práticas nos consultórios. Os protocolos de biossegurança, os conhecimentos sobre a formação de aerossóis e as infecções cruzadas foram reavaliados e não podem ser negligenciados.

A presente cartilha propõe sensibilizar e orientar o público, em geral, sobre a importância da higiene oral adequada na prevenção de doenças infecciosas, tal qual a COVID-19.

Desejamos que essas ações possam contribuir na promoção da saúde bucal.

As autoras



Tudo o que você sempre quis saber sobre a **higiene oral durante uma pandemia.**

A rotina diária de higiene bucal sempre foi muito importante, e, nesses tempos de pandemia causada pelo coronavírus, os cuidados devem ser redobrados, uma vez que, uma das portas de entrada da infecção é o trato respiratório superior, principalmente, a boca (dentes, gengivas, língua), a faringe (garganta) e nariz.

Lembrar que a nossa saliva contém inúmeras bactérias, condição que facilita a proliferação e o crescimento de outros microrganismos, e que a falta de higiene afeta a saúde bucal, o que pode influenciar na nossa imunidade, aumentando os riscos de infecções e lesões na boca.

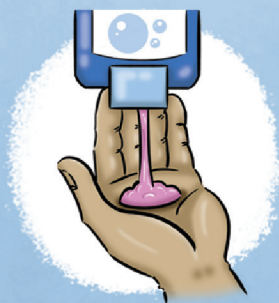
Escovação dentária...

Por onde eu começo?

Lavando as mãos antes de iniciar!



1) Molhe as mãos
com água.



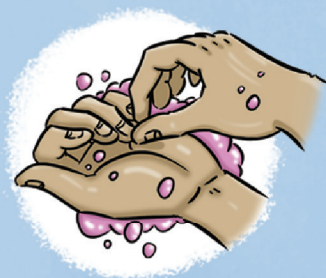
2) Aplique na palma da mão
sabonete (de preferência líquido)
o suficiente para cobrir as mãos.



3) Ensaboe as palmas das mãos friccionando-as entre si.



4) Esfregue entre os dedos.



5) Esfregue sob as unhas.



6) Enxague bem as mãos com água.



7) Seque as mãos com toalha limpa ou papel-toalha absorvente.



8) Se possível, feche a torneira com um papel-toalha absorvente.

Depois...

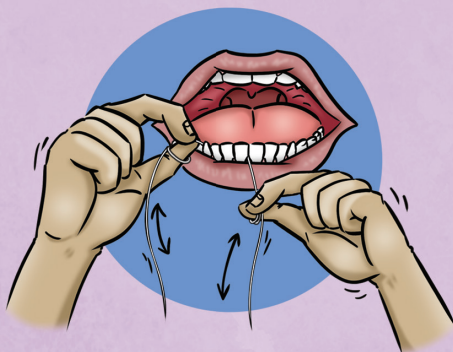
Usando o fio dental.

O fio dental deve ser utilizado antes da escovação, garantindo a limpeza correta nos locais da boca em que a escova não consegue atingir, removendo os restos de alimentos entre dentes.

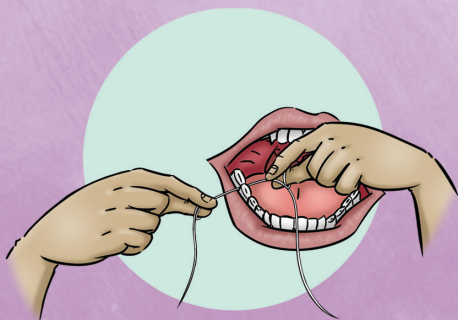
1



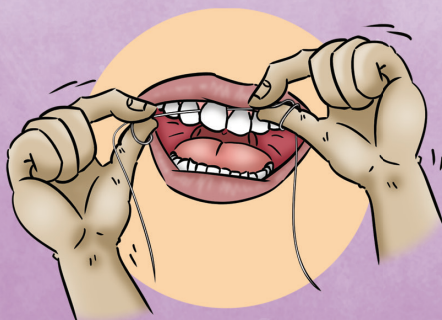
2



3

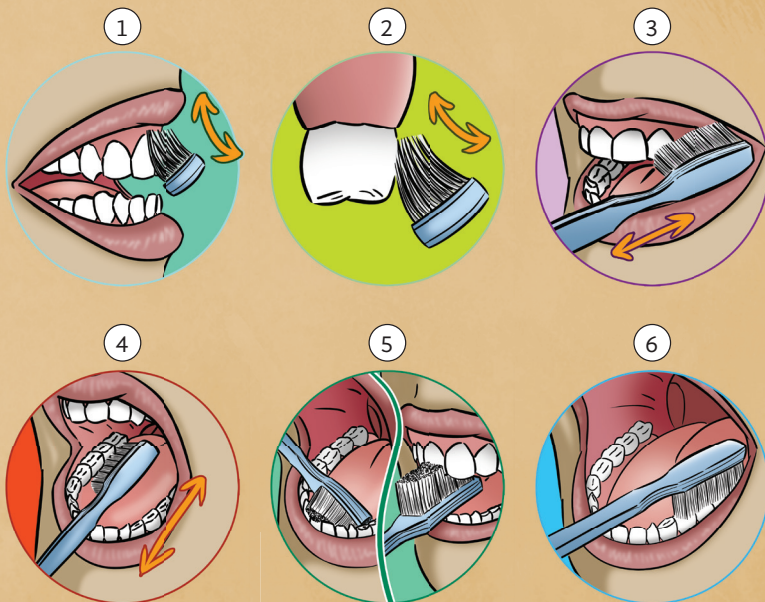


4



Qual a melhor escova? Como escovar?

Utilize escova de dentes com cerdas macias e creme dental de escolha, todos os dias, após as refeições e antes de dormir, fazendo esta sequência de movimentos:



Devemos prestar atenção com a proximidade do vaso sanitário e manter sempre a tampa fechada, pois, no momento da descarga, são jogadas para o ar partículas e um spray de germes, podendo ocasionar viroses intestinais.



Qual a quantidade de pasta é ideal?

Saber dosar a quantidade de pasta proporciona-nos bom senso e economia.



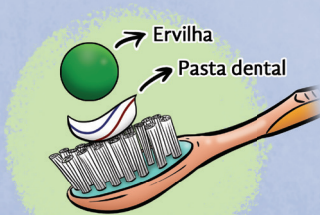
0-3 anos

Metade de um grão de arroz.



3-6 anos

Um grão de arroz.



Acima de 6 anos

Um grão de ervilha.

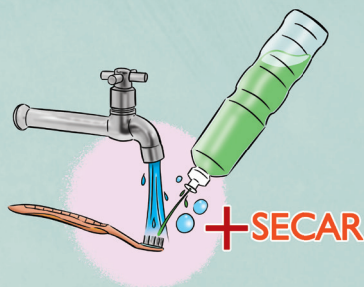


Nunca!

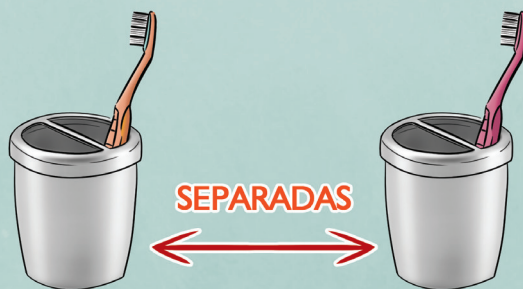
Nem crianças, nem adultos.

Como limpo e guardo minha escova?

Lavar com água corrente e sabão neutro.



Enxugar e armazenar em recipiente aberto e individual, separada, com as cerdas voltadas para cima. Não a devemos enxugar na toalha que utilizamos para enxugar as mãos e o rosto.



A escova nunca deve ser compartilhada com outra pessoa, mesmo sendo da família.

Regularmente, a troca da escova de dentes deve ser feita de dois a três meses ou antecipada, quando percebemos as cerdas desgastadas.

Quais os cuidados com a escova se tiver COVID-19?



Lavar com água e sabão neutro. Sugere-se borrifar álcool a 70% ou água oxigenada a 0,5%* sobre as cabeça, cerdas e cabo da escova por um minuto e, após esse tempo, lavar em água corrente.

Lembrar que o vírus pode sobreviver em determinadas superfícies, no caso, o cabo da escova. Por isso, quando uma pessoa infectada compartilha o banheiro com outras, não contaminadas, o ideal é que as escovas fiquem separadas, para que não haja o risco de contaminação, caso se toque na haste.

Recomenda-se, também, higienizar os tubos do creme dental.

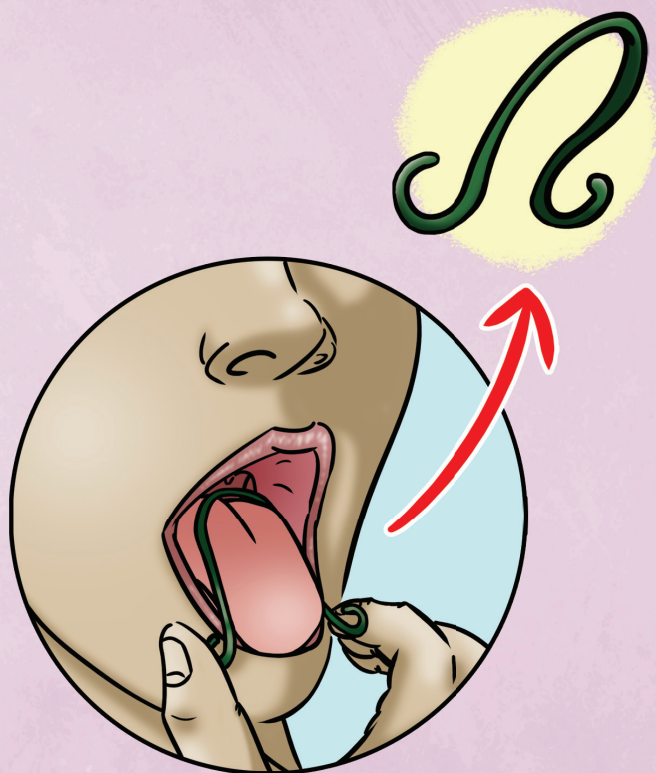
*Para obter água oxigenada de 0,5%, dilua parte de uma embalagem de água oxigenada de 10 volumes, colocada em um copo com mais cinco copos com água.



ATENÇÃO: deve-se usar sempre a mesma medida proporcional, de acordo com o recipiente (como um copo).

Preciso

limpar a língua?



SIM E DELICADAMENTE.

Utilize os raspadores de língua específicos ou mesmo uma escova de dente com cerdas macias sem creme dental, sempre iniciando a ação de limpeza da parte mais posterior da língua para a ponta da língua.

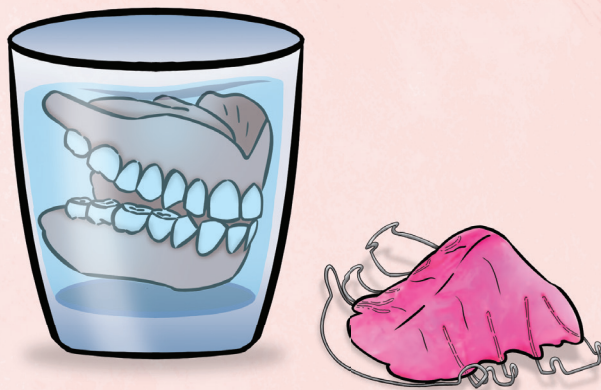
E os bochechos? Eles substituem a escovação? NÃO!



Os enxaguantes bucais podem ser utilizados após a escovação. Peça orientação ao seu dentista qual é o mais indicado.



E as próteses dentais e aparelhos móveis?



Podem ser higienizados com uma escova dental escolhida para esse fim. A escova deve ter as cerdas macias e utilizar sabão neutro e água corrente para a higienização.

Para a prótese total, uma vez por semana dissolver uma colher de chá de hipoclorito de sódio (água sanitária) em um copo com água, deixar a prótese imersa durante 15 minutos. Para as próteses parciais removíveis, com estrutura metálica ou overdentures, o material mais indicado para higienização são pastilhas de bicarbonato de sódio efervescentes, dissolvidas em água, diariamente, por cinco minutos.

CONCLUSÃO

Uma rotina adequada de higiene oral, iniciando com higiene das mãos, técnica de escovação correta, o uso do fio dental, limpador de língua, uso adequado de enxaguatórios bucais, limpeza da escova e tubo do creme dental desempenham papel salutar na prevenção de doenças infecciosas, a exemplo da COVID-19.



REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde, **Orientações para serviços de saúde: medidas de prevenção e controle que devem ser adotadas durante a assistência aos casos suspeitos ou confirmados de infecção pelo novo coronavírus (sars-cov-2)**. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Nota Técnica GVIMS/GGTES/ANVISA nº 04/2020. Disponível em: <https://www.gov.br/anvisa/pt-br/centraisdeconteudo/publicacoes/servicosdesaude/notas-tecnicas/nota-tecnica-gvims_ggtes_anvisa-04_2020-25-02-para-o-site.pdf>. Acesso em: 03 jul. 2021.

CHEMICAL DISINFECTANTS. **Guideline for Disinfection and Sterilization in Healthcare Facilities**. Centers for Disease Control and Prevention. USA ,august (2019). Disponível em: <<https://www.cdc.gov/infectioncontrol/guidelines/disinfection/disinfection-methods/chemical.html>>. Acesso em: 03 jul. 2021.

CURY JA; TENUTA ML; RÉDUA PC. **Creme dental infantil com flúor**: Associação Brasileira de Odontopediatria, São Paulo, Julho ,2016. Disponível em: <https://www.spsp.org.br/site/asp/recomendacoes/Rec76_SaudeOral.pdf>. Acesso em: 03 jul. 2021.

LIMA BASTOS, Poliana et al. Métodos de higienização em próteses dentais removíveis: Uma revisão de literatura. **Journal of Dentistry & Public Health**, v. 6, n. 2, dec. 2015. ISSN 2596-3368. Disponível em: <<https://www5.bahiana.edu.br/index.php/odontologia/article/view/683>>. Acesso em: 03 jul. 2021.

WORLD Health Organization – WHO. **Novel Coronavirus (2019-nCoV) technical guidance, 2020**. Disponível em: <<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>>. Acesso em: 03 jul. 2021.

João Milton Cunha de Miranda
Diretor Executivo

EDIÇÕES INESP

Ernandes do Carmo

Orientador da Célula de Edição e Produção Gráfica

**Cleomarcio Alves (Márcio), Francisco de Moura,
Hadson França, Edson Frota e João Alfredo**
Equipe de Acabamento e Montagem

Aurenir Lopes e Tiago Casal

Equipe de Produção em Braile

Mário Giffoni

Diagramação

José Gotardo Filho e Valdemice Costa (Valdo)

Equipe de Design Gráfico

Rachel Garcia Bastos de Araújo

Redação

Valquiria Moreira

Secretaria Executiva / Assistente Editorial

Manuela Cavalcante

Secretaria Executiva

Luzia Lêda Batista Rolim

Assessoria de Imprensa

Lúcia Maria Jacó Rocha e Vânia Monteiro Soares Rios

Equipe de Revisão

Marta Lêda Miranda Bezerra e Maria Marluce Studart Vieira

Equipe Auxiliar de Revisão

Site: [http://www.al.ce.gov.br/index.php/institucional/
instituto-de-estudos-e-pesquisas-sobre-o-desenvolvimento-do-ceara](http://www.al.ce.gov.br/index.php/institucional/instituto-de-estudos-e-pesquisas-sobre-o-desenvolvimento-do-ceara)

E-mail: presidenciainesp@al.ce.gov.br

Fone: (85) 3277-3701



**Assembleia Legislativa
do Estado do Ceará**

Assembleia Legislativa do Estado do Ceará
Av. Desembargador Moreira 2807,
Dionísio Torres, Fortaleza, Ceará, CEP 60.170-900
Site: www.al.ce.gov.br
Fone: (85) 3277-2500



Assembleia Legislativa do Estado do Ceará

Mesa Diretora 2021-2022

Deputado Evandro Leitão
Presidente

Deputado Fernando Santana
1º Vice-Presidente

Deputado Daniel Oliveira
2º Vice-Presidente

Deputado Antônio Granja
1º Secretário

Deputado Audic Mota
2º Secretário

Deputada Érika Amorim
3ª Secretária

Deputado Apóstolo Luiz Henrique
4º Secretário



Escaneie o QR CODE
e acesse nossas
publicações