

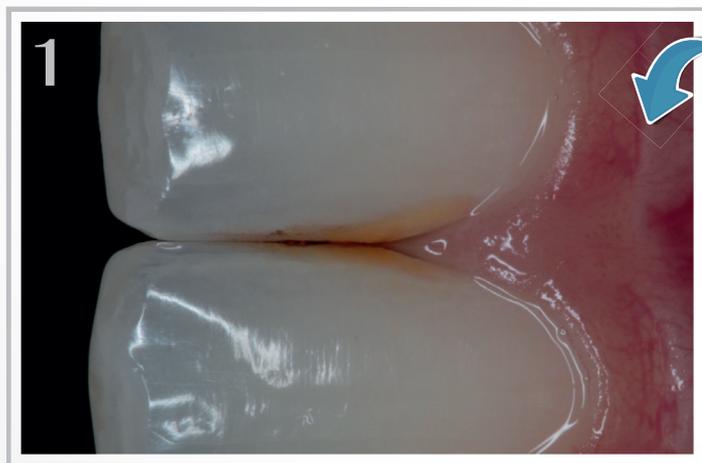
FIO DENTAL

por quê e como usar?

O mais eficiente recurso para prevenção da cárie dental e da doença periodontal é a correta higienização através da escovação dental, do uso do fio dental e de limpadores linguais. Embora isso já seja de conhecimento da grande maioria das pessoas, ainda se percebe na prática odontológica uma parcela considerável de pacientes que não utilizam corretamente o fio dental, seja por falta de orientação, de hábito, de força de vontade ou de treino.

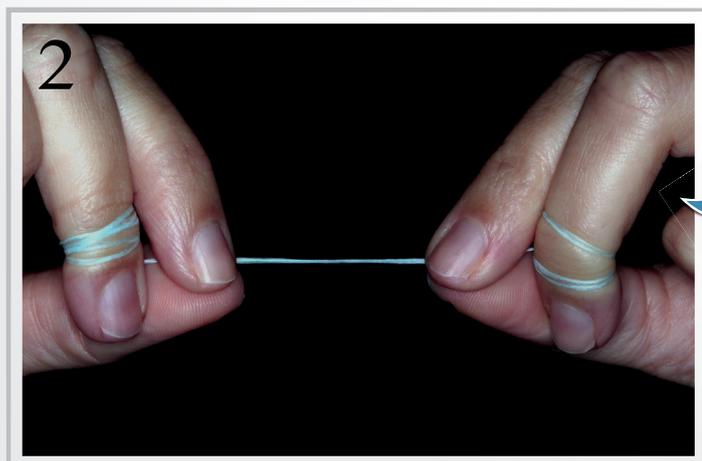
Desde o momento em que o dente erupciona, fica visível na boca e, por conseguinte, entra em contato com a saliva, com alimentos e com micro-organismos, inicia-se seu revestimento por uma fina camada chamada de biofilme. Popularmente conhecido como “placa bacteriana”, o biofilme microbiano é formado por vários elementos, entre os quais as bactérias e os carboidratos são os componentes mais significativos para o desenvolvimento da cárie e das doenças de gengiva. Essa combinação resulta na produção de ácidos pelas bactérias, o que leva ao processo de cárie, e na multiplicação das bactérias, o que resulta na gengivite e na doença periodontal. O biofilme não removido com a higienização pode ainda absorver minerais da saliva e se tornar endurecido, resistente e fortemente aderido ao dente, formando o que se chama de cálculo dental (tártaro). O cálculo pode ocorrer sobre o esmalte da coroa do dente e sobre a superfície da raiz, abaixo da gengiva, o que favorece a inflamação gengival e a doença periodontal.

Grande parte das superfícies dos dentes pode ser limpa com uma escova dental macia, porém as áreas entre um dente e outro e a região entre o dente e as papilas gengivais necessitam do uso correto do fio dental para se manterem limpas e saudáveis. O fio dental não deve ser usado somente quando pedaços grandes e visíveis de alimentos estão presos entre os dentes. Ele precisa ser usado com frequência para que remova o biofilme microbiano regularmente. Isso mantém os dentes e gengivas saudáveis nessas regiões e previne também a ocorrência de mau hálito.

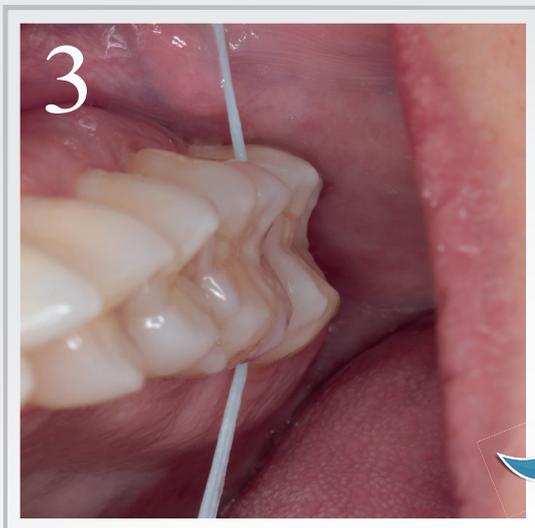


1) Formação inicial de cálculo na região interdental. Veja que o restante da superfície do dente está muito bem higienizado, indicando uma boa escovação, porém uso insuficiente do fio dental.

Para usar corretamente o fio dental, sugere-se que seja cortado um pedaço de aproximadamente 40 cm de fio, enrolando-se sem pressão excessiva cada ponta em um dedo médio de cada mão, até que o espaço restante entre as mãos fique entre 5 cm e 10 cm. Com os dedos indicador e polegar de cada mão, direcione o fio de forma a passar entre os dentes, um a um, perpendicularmente à arcada dental.



2) Apreensão do fio. Fio enrolado nos dedos médios, sendo apreendido pelos dedos indicadores e polegares, que direcionarão às regiões interdentais.



3) Inserção do fio na região posterior. Fio sendo aplicado entre o último e o penúltimo dente da arcada superior, perpendicularmente à arcada. O fio deve ser deslizado para os lados, para cima e para baixo, como que “lustrando” as superfícies dos dois dentes, chegando até a gengiva. Utilize uma parte nova do fio para cada espaço interdental, enrolando em uma mão e desenrolando da outra.

Siga uma sequência organizada para que nenhuma região da boca seja esquecida. Por exemplo, inicie entre o último e o penúltimo dente da arcada superior, e venha limpando dente a dente, até o outro extremo da arcada, passando em seguida para a arcada inferior.



4) Forma correta de inserção do fio (fio reto e tenso, e inserção cuidadosa). O fio deve limpar a região de contato entre os dentes. Ao tentar passar pelo ponto onde há mais contato e pressão entre os dentes, tente manter o fio bem esticado e tenso, e vá deslizando para frente e para trás até que ele ultrapasse essa área de maior pressão e chegue à área mais “folgada”, próxima à gengiva. Isso evita que o fio machuque a gengiva ao inseri-lo entre os dentes.



5) Forma incorreta de inserção do fio (fio em V, movimento de “estilingue”). Se o fio não for mantido esticado (reto) no momento da inserção, assim que ultrapassar a região de maior contato entre os dentes, poderá deslocar-se sob pressão em direção à gengiva, causando sangramento, desconforto e traumatismo ao tecido. Por isso, evite que o fio forme um V no momento da inserção.



6) Fio sendo aplicado no sulco gengival. Uma vez inserido entre os dentes, com delicadeza e capricho deslize o fio sobre a superfície de cada dente, permitindo que ele entre gentilmente no espaço natural que existe entre o dente e gengiva, removendo resíduos alimentares e o biofilme microbiano. Em condições normais de saúde gengival, o uso correto do fio não deve causar dor nem sangramento. O fio também não deve ficar preso (engatar, rasgar) nos dentes ou restaurações. Se isso ocorrer, busque uma avaliação odontológica para diagnóstico e orientações.





7) Fio aplicado no sulco gengival entre pré-molar e canino. Perceba a inserção do fio esticado para que não “salte” na gengiva ao entrar, limpando entre o dente e a gengiva, de forma perpendicular à arcada.

Evite aplicar o fio em dois lados da arcada ao mesmo tempo. Concentre-se e use dente a dente. Também não é recomendado enrolar o fio ao redor do dente, envolvendo ao mesmo tempo dois lados e esfregando como se ele fosse uma roldana, o que pode causar desgastes acentuados ao longo do tempo.

A presença de próteses fixas envolvendo vários dentes unidos pode exigir a utilização de dispositivos especiais para levar o fio sob a ponte, como os “passa-fios” ou fios especiais de ponta rígida. Mesmo na presença de próteses fixas, coroas, implantes, facetas, etc., o uso do fio dental é necessário. Em caso de dúvida, peça a seu dentista orientação específica de higienização para seu caso.



PODER JUDICIÁRIO

TRIBUNAL DE JUSTIÇA
de Santa Catarina

Diretoria-Geral Administrativa
Diretoria de Saúde