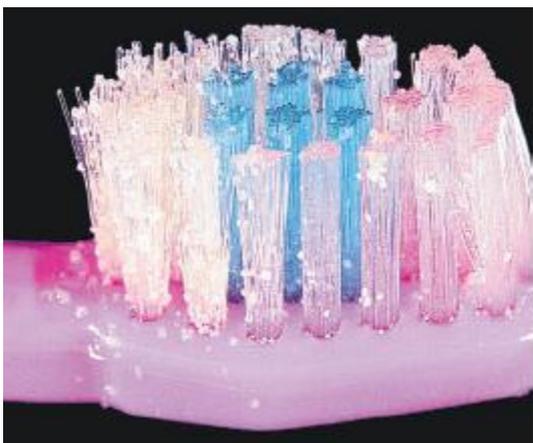


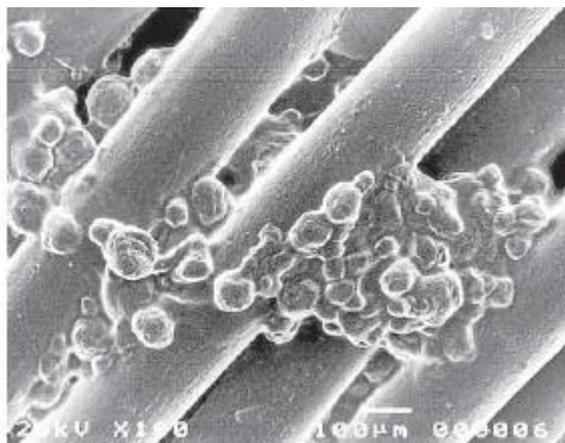
Escova de dentes contaminada pode prejudicar a saúde

As escovas de dentes estão cada vez mais elaboradas: com cerdas multifuncionais, cabeças de vários tamanhos, versões motorizadas e algumas vêm até com limpador de língua acoplado. Inventada em 1498, na China, a escova de dente é acessório indispensável para a manutenção da saúde bucal. Mas, embora todos saibam de sua importância na hora de fazer a higienização dos dentes, poucos conhecem os cuidados que devem ser tomados para que ela não acabe se transformando em uma inimiga da boca ao se tornar um agente transmissor de doenças.

Aliada ao creme dental, a escova elimina a placa bacteriana, evitando cáries e outras doenças contagiosas que atingem nossa boca, como a herpes, afta e inflamações na gengiva. Para se ter uma ideia do estrago, as **bactérias** se multiplicam 250 vezes, em 24 horas sem escovação.



Cada cerda da escova pode ter milhões de micro-organismos.



No microscópio eletrônico: cada esfera, uma bactéria!

A escova de dentes deveria ser limpa e desinfetada depois de seu uso, mas poucas pessoas fazem isto. Depois das clássicas batidinhas na pia, coloca-a no suporte bonito de porcelana, junto com o tubo do dentífrico, sobre a pia. As bactérias da cárie, gengivite, periodontite, junto com os vírus da gripe e herpes podem permanecer ou proliferar na escova. O que fazer?

Do jeito certo

As pesquisas indicam medidas simples para evitar contaminações como: lavar bem as escovas depois de seu uso, remover o excesso de água sem enxugar com toalha, borrifar à vontade um antisséptico a base de clorexidina ou triclosan

(adquiridos em qualquer farmácia - converse com seu dentista), guardar a escova no armário fechado e sequinho. Deixar a escova sobre a pia pode aumentar sua contaminação quando acionamos a descarga do banheiro. Antes de escovar novamente os dentes, lave a escova com água corrente. Além disso, também é importante trocar a escova a cada dois meses, pois isso evitará o acúmulo de sujeira e a proliferação de micro-organismos.

Ao colocar a escova na bolsa ou bolso, use estojo para evitar contato com moedas, dinheiro e outros apetrechos, mas em casa o ideal é deixar as escovas fora do estojo. As pesquisas revelaram vantagens em usar dentifrícios que contenham o antisséptico triclosan na composição, pois reduz em 60% a contaminação da escova. Se tiver flúor, o dentifrício reduz em 20% esta mesma contaminação! Trocar escovas com frequência também faz parte destes cuidados.

Quando você tem gripe ou outra doença na boca e garganta, pode se reinfetar com a própria escova. Por isto, depois da cura, troque de escova para evitar que a doença se reinicie. O vírus do herpes sobrevive até 7 dias em escovas de dentes. Ao escovar os dentes, acaba-se por colocar bactérias no sangue, não tem como evitar totalmente. A pessoa com doença grave, crônica, debilitante ou que fez uma cirurgia importante, deve trocar a escova com mais frequência e limpá-la com rigor conforme orientam os pesquisadores, para evitar contaminação renal, cardíaca e gastrintestinal. Pacientes hospitalizados que levam suas escovas para casa, podem levar germes importantes e disseminá-los no meio social.

Fique atento! Aquela gripe que não cura, a inflamação de garganta que não vai embora... Pode estar na escova a sua persistência. **Troque-a!**

Jamais faça

- Usar desinfetante doméstico ou produtos similares para limpar sua escova, pois podem causar intoxicação.
- Secar a escova na toalha. A toalha é usada para secar o corpo e pode estar cheia de bactérias, que contaminarão sua escova. Usar papel também não é uma opção, já que ele também fica exposto às bactérias presentes no banheiro, portanto, pode contaminar a escova.
- Guardar sua escova junto com outras. Isso aumenta o contato com fungos e bactérias que podem estar escondidos nas demais escovas.
- Compartilhar escova com outras pessoas, pois doenças bucais como cárie, gengivite, periodontite e herpes são contagiosas.

Autora:
Dra. Taciana Morum
Analista Judiciária – Odontóloga – STJ
Especialista em Ortodontia
Mestre em Ciências da Saúde