



CONSULTÓRIO CM

MED. DENTÁRIA

Uso de fio dentário remove restos de comida de entre os dentes

POR DR. BRUNO SEABRA/MALO CLINIC



QUAIS OS BENEFÍCIOS DO USO DO FIO DENTÁRIO?

Os benefícios são óbvios, pela capacidade de remoção de comida nas superfícies dentárias que não são limpas pela escova. Recentemente, o governo americano fez publicação com recomendações sobre dieta e hábitos alimentares. Nessa publicação foi retirada a alínea que recomenda a utilização do fio dentário. Na verdade, os estudos que existem sobre a utilização do fio dentário não são, em termos científicos, de grande valor: são feitos com avaliações atualmente não reconhecidas ou desatualizadas. No entanto, o uso do fio dentário é mesmo fundamental.

QUANDO UTILIZAR?

O fio dentário deve ser utilizado uma vez por dia e de preferência à noite, porque durante a noite não produzimos a mesma quantidade de

saliva que normalmente protege os dentes dos restos alimentares. Escovamos as superfícies dentárias que estão à vista, mas há um terço das superfícies que estão escondidas e por isso a comida e bactérias vão se acumular nessas regiões. Todos os alimentos fibrosos tendem a incomodar pois fazem pressão entre os dentes, afastando-os. Há pessoas que só utilizam fio dentário nessas situações de incómodo. No entanto, o fio dentário deve ser utilizado sempre e com o objetivo de limpar essas superfícies.

E SE NÃO O UTILIZARMOS?

Entre os dentes vão ficar restos alimentares que levam ao desenvolvimento de bactérias. Por isso, o nosso corpo reage de forma defensiva e as gengivas inflamam. As bactérias fermentam e libertam ácidos que vão destruir os dentes e provocar mau hálito.