



Notícia ⓘ • Estadão / [Saúde](#)

Dentes: em qual momento do dia a escovação é mais importante?

Ideal é escovar ao menos três vezes ao dia, por três ou quatro minutos, orienta dentista

Por **Beatriz Bulhões**

23/08/2024 | 20h01



Das três **escovações** diárias (no mínimo) recomendadas pelos dentistas, aquela realizada antes de dormir é a principal.

Há quem acredite que seja possível pular essa escovação sem grandes prejuízos ao sorriso, já que não comemos durante o sono, mas o jejum não basta.

“Quando estamos acordados, produzimos saliva para auxiliar na autolimpeza. Quando dormimos, a produção cai bastante”, explica Camilo Anautate Netto, membro da Câmara Técnica de Dentística do Conselho Regional de **Odontologia** de São Paulo (CRO-SP).



Escovação noturna é a mais importante, mas as outras duas também são necessárias *Foto: Impact Photography/Adobe Stock*

Para você



Conheça a carne mais saborosa que a picanha que é ideal para seu churrasco e receitas



Alain Delon ocorre nestas apenas um foi atendido



Choro, homenagem e orações: situação de Izquierdo causa impacto profundo no São Paulo

Sem essa ajuda, a boca torna-se um local perfeito para a proliferação de bactérias, criando um ambiente propício ao desenvolvimento de cáries, gengivite e até perda dos dentes.

O especialista destaca que o problema é ainda maior nos “respiradores bucais”, ou seja, entre aqueles que respiram pela boca – **como indivíduos que roncam**, por exemplo. A boca aberta faz a mucosa ressecar, secando ainda mais a saliva que o corpo produz.

Além disso, a escovação noturna é a que podemos fazer mais calmamente, sem se preocupar em atrasar para o trabalho ou com o fim do horário de almoço. “Uma escovação técnica leva pelo menos seis minutos, então em casa ela precisa ser de, no mínimo, três a quatro minutos para ser bem feita e efetiva”, recomenda o dentista.



NEWSLETTER

Saúde & Bem-Estar

Inspire-se com notícias sobre cuidados e qualidade de vida às segundas e quintas.

INSCREVA-SE

Ao se cadastrar nas newsletters, você concorda com os [Termos de Uso](#) e [Política de Privacidade](#).

Ele explica que a melhor escova é aquela com cerdas mais macias, para não danificar o esmalte do dente, mesmo motivo pelo qual o creme dental não deve ser abrasivo. É importante também escovar todas as faces do dente: as externas, voltadas para a boca e as bochechas; as internas, voltadas para a língua; e a face de mastigação.

Oito movimentos rotativos e suaves em cada face dos dentes são o ideal para se proteger das cáries, afirma Anautate. Mas mesmo uma escovação técnica deve sempre vir acompanhada de fio dental, já que as escovas tradicionais não são capazes de limpar entre os dentes.

Leia mais

- **Oil pulling: usar óleo de coco para clarear os dentes não é recomendado**
- **Clareamento dental: saiba o que funciona e o que deve ser evitado**

Todos os dentes, sem exceção, devem ser escovados. “É comum ver no consultório pessoas com os dentes da frente, que aparecem no sorriso, mais bonitos e brancos, enquanto os mais traseiros, que não aparecem, têm cáries”, diz Anautate.

E, apesar de a escovação noturna ser a mais importante, o especialista do CRO-SP é taxativo: isso não quer dizer que



placa bacteriana. Caso esse tempo seja longo, essa placa fica maior, mais madura e mais difícil de ser removida”, alerta.

Compartilhe:



Tudo Sobre

dente

saúde bucal

odontologia

 COMENTÁRIOS

