



Guia de
HIGIENE BUCAL
para cuidadores de pessoas
com deficiência

Autores

Brune de Sousa Faria Costa

Angélica Maria Cupertino Lopes Marinho

Jennifer Reis-Oliveira

Ana Cristina Borges-Oliveira

Mauro Henrique Nogueira Guimarães de Abreu

Projeto gráfico/diagramação

Luna Vitoriano Gouvea dos Santos

Imagens

Capa - Adaptação de arte por Envato Elements e Freepik

Demais imagens - fotos de acervo pessoal,

Envato Elements e Freepik

Apoio

Colegiado de Pós-graduação da Universidade Federal de Minas Gerais

Prefeitura Municipal de Itaúna

(Centro de Especialidades Odontológicas)

APAE (Associação de Pais e Amigos dos Excepcionais)

*Olá! Eu sou o Pedro. Este guia ajudará
você a compreender melhor sobre higiene
bucal de Pessoas Com Deficiência (PCD).
Antes de começarmos tenho 3 informações
importantes!*



1 - Para quem é este manual?

Algumas PCD podem precisar de cuidadores para fazer a higiene bucal. Algumas dúvidas podem aparecer sobre como fazer essa higiene. Assim, este guia foi criado para ajudar vocês, cuidadores, mostrando que é possível fazer corretamente a higiene bucal com a escolha certa de materiais e técnicas.

2 - Por que a higiene bucal é tão importante para PCD?

Você precisa saber que todas as pessoas precisam ter uma saúde bucal que lhes permitam falar, mastigar, sentir o sabor dos alimentos, engolir, sorrir, mostrar as emoções sem ficarem com vergonha, sem dores e doenças, aumentando o bem-estar. A higiene bucal precisa fazer parte do dia a dia da PCD para que ela não tenha cárie, problemas de gengiva, dor, dificuldades mastigatórias e digestivas, e até mesmo infecções como a pneumonia por aspiração. Além disso, qualquer dor causa desconforto, o que pode tornar a pessoa irritada, agressiva e até aumentar o uso de medicamentos.

3 - Como usar este manual?

Cada pessoa (com suas limitações, níveis de compreensão e de colaboração) é única. Assim, algo que facilite o cuidado para com um indivíduo pode não ser o melhor para outro. Até mesmo uma PCD, de acordo com suas características, pode requerer cuidados diferentes.

De um modo geral, este guia orienta os cuidadores e permite que eles incentivem a PCD a realizar o autocuidado de maneira independente sempre que possível, sendo este um estímulo social. Em algumas situações, os materiais (escovas, pastas, fios dentais) e técnicas a serem usados serão exatamente os mesmos usados para pessoas sem deficiência. À medida que as deficiências forem mais complexas, será então necessário a ajuda de alguns dispositivos como os abridores de boca. Aqui, você saberá como é possível fazê-los e usá-los.

Vamos lá? Este guia vai ajudar você a fazer a higiene bucal da maneira correta para a PCD que você cuida! Algumas dicas podem ser usadas para todos os cuidadores e outras variam de acordo com a PCD.



ESCOVAS: COMO ESCOLHER E USAR?

Vamos começar com a escolha da escova dental. Você precisa saber sobre as **cerdas** (os "pelinhos" da escova), a **cabeça** e o **cabo da escova**, além da **escova elétrica**.

- **Cerdas:** escolha uma escova com cerdas macias ou extra macias com pontas arredondadas.

- **Cabeça da escova:** escolha uma escova com a cabeça pequena e aumente o tamanho da mesma aos poucos, de acordo com o aumento da idade da PCD.

- **Cabo da escova:** procure cabo de escovas longos para que a sua mão fique mais distante da boca da PCD e assim, evite o desconforto ou acidentes.

- **A escova elétrica** também é eficiente, mas possui custo mais alto. Veja os valores em sua cidade e avalie se é possível tê-la. Você precisa saber que é preciso comprar apenas uma vez a escova completa e, de tempo em tempo, precisará trocar apenas a cabeça que é vendida separadamente.



Lembre-se que a escova deve ser trocada, pelo menos, a cada 3 meses.



PASTA DE DENTE: COMO ESCOLHER A CERTA?

Escolher a pasta de dente é a tarefa mais fácil: você precisa saber o **tipo** e a **quantidade** usada, de acordo com a idade.

- **Tipos:** são encontrados na forma de pasta ou gel. Você pode escolher qualquer uma das formas porque seus efeitos são parecidos. Mas se a PCD preferir o gostinho de algum em especial e isto ajudar você, escolha este!

- **O flúor:** É um dos produtos mais pesquisados e há grande certeza de que ele seja um dos principais responsáveis pela diminuição da cárie no mundo. Então, escolha pasta de dente com flúor! Procure esta informação nas embalagens. Você também precisa saber que as pastas dentais devem ter uma quantidade de pelo menos **1000 ppm de flúor**.



Quanto de pasta dental devo colocar na escova?

A partir do surgimento dos primeiros dentes na criança, coloque uma quantidade bem pequena da pasta dental **com flúor** (do tamanho de um grão de arroz) até a criança completar 3 anos.

Já a partir dos 3 anos, a quantidade de dentífrico deve ser do tamanho de um grão de ervilha.



Fonte: Dentys Centro Odontológico

E O FIO DENTAL: O QUE VOCÊ PRECISA SABER?

A limpeza entre os dentes com o fio dental é muito importante, pois é uma região que a escova não alcança. Quando esta limpeza não é feita, há o risco de ocorrer inflamação da gengiva e até perda do osso que segura o dente. Em caso de sangramento, ao utilizar o fio dental, não pare de usar! Isso porque à medida que a gengiva se recupera, ela para de sangrar.



Fio dental com haste

Procure em farmácias e supermercados o fio dental com haste que é uma alternativa interessante. Ele permite o uso de apenas uma das mãos para passar o fio dental.



Como usar?

Caso seja necessário, o cabo do fio dental com haste pode ser alongado com afastadores de madeira conforme a figura ao lado:



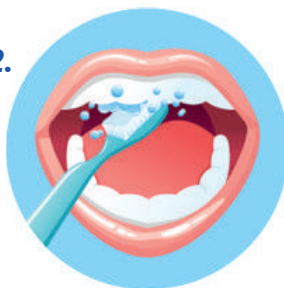
Como escovar os dentes?

1.



No lado de fora de todos os dentes e no lado de dentro dos dentes de trás, posicione a escova em um ângulo de 45° na linha da gengiva e faça movimentos a partir da gengiva em direção ao dente.

2.



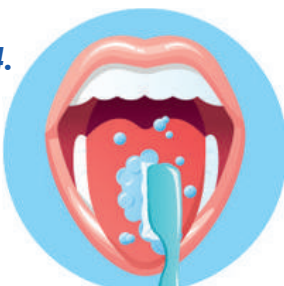
Na parte de dentro dos dentes da frente, use a escova na vertical, também com movimentos a partir da gengiva em direção ao dente.

3.



Na superfície de mastigação dos dentes, use a escova na horizontal, com movimentos de vai e vem.

4.



Por último, escove a parte de cima da língua. Escovar a língua de trás para a frente.

Fonte: site Dra. Mayra Fernanda

Estudos atuais indicam que quando o bebê ainda não tem dentes e está sendo amamentado apenas no peito, é pouco provável que haja vantagem na limpeza da sua boca com gaze. Portanto evite este procedimento nesta fase e inicie a escovação quando o primeiro dente surgir na boca.

MAS A PCD NÃO ABRE A BOCA. O QUE VOCÊ PRECISA SABER PARA ABRIR A BOCA SEM RISCOS DE MACHUCAR?

Até aqui você não viu nada de diferente na higienização, se compararmos com as pessoas sem deficiência. Contudo, algumas PCD têm dificuldade em abrir ou manter a boca aberta para realizar a higiene bucal. Conheça alguns dispositivos que podem ajudar você e como fazê-los:

1) Abridor de boca feito com palitos de madeira arredondados nas pontas em 3 passos

- **Passo 1:** Compre o material – palitos de madeira ou de picolé, fita crepe e gaze;

- **Passo 2:** Coloque um palito sobre o outro, formando uma pilha. Passe a fita crepe nas pontas da pilha formada de modo que os palitos fiquem bem presos;

Mas atenção! A quantidade de palito para cada pilha vai depender do tamanho da boca da PCD ou de quanto ela consegue abrir a boca. Esta quantidade você saberá testando na boca da PCD;

- **Passo 3:** Escolha uma das pontas da pilha de palitos e enrole de forma firme de 2 a 3 gazes. Passe a fita crepe por cima para que as gazes fiquem bem firmes e não soltem na boca da PCD.



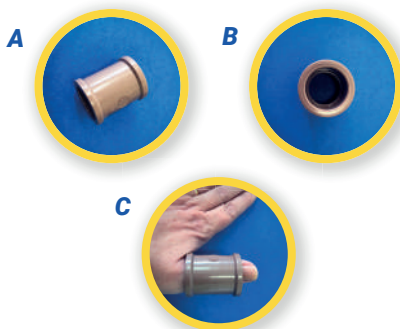
Este abridor tem a vantagem de ser ajustável de acordo com o tamanho e abertura da boca de cada paciente. Mas precisa ter o cuidado de firmar bem as gazes para que elas não soltem na boca da PCD.



Abridor de boca feito com palitos de madeira arredondados nas pontas

2) Dedeira feita com cano de PVC

Este abridor de boca é mais fácil de usar porque você não precisa fazê-lo. Procure em casas de encanamento ou ferragens. É barato e possui vários tamanhos, permitindo que você escolha aquele que encaixe melhor ao seu dedo para que não se solte na boca. Ele também é resistente e não há risco de quebrar na boca da PCD.



Dedeira feita com cano de PVC

E AGORA?...

Você sabe sobre escova, pasta de dente, fio dental e abridores de boca para PCD. Mas se a PCD não abre bem a boca, como faço para abrir antes de colocar o abridor?

Neste caso, você precisará estimular ou ajudar a PCD a abrir. Peça ao dentista para mostrar como fazer! Fique bem atento caso a PCD tente morder ou o reflexo de mordida dela não seja controlado. Até que você encontre a melhor forma de higienizar e ela se acostume, você precisará remover o abridor de boca do dedo ou empurrar levemente a bochecha para o lado de modo a “fugir” da mordida.

LEVE A PCD AO DENTISTA!

A PCD deve ir ao cirurgião-dentista com uma frequência maior, cabendo ao profissional determinar o período de retorno de cada paciente, de acordo com as necessidades deste.



No Brasil, a saúde bucal da PCD é um direito garantido pelo governo através do Sistema Único de Saúde (SUS). Leve o PCD à Unidade Básica de Saúde/Posto de Saúde de seu bairro para receber as primeiras orientações e consulta. Caso haja necessidade, ela poderá ser encaminhada para o Centro de Especialidades Odontológicas. Algumas PCD podem necessitar, ainda, de tratamento em hospital sob sedação ou anestesia geral.



*Vamos relembrar o que
você viu por aqui?*

Você aprendeu como a saúde bucal é importante para a qualidade de vida das PCDs e que você, cuidador, tem um importante papel na higienização bucal delas! Você viu como escolher e usar escova, pasta de dente e fio dental!

Aprendeu também que, para algumas PCD a técnica de higiene bucal é a mesma daquelas pessoas sem deficiência. No entanto, para alguns, há a necessidade de uso de abridores de boca.

O atendimento odontológico é um direito de todos no Brasil. Por isso, procure esse atendimento no SUS.

*Espero ter ajudado você
a esclarecer suas dúvidas.
Até a próxima!*



Referências

ACADEMIA AMERICANA DE ODONTOPEDIATRIA. Diretriz sobre cuidados com a saúde bucal infantil. (on-line) Disponível em: <https://www.aapd.org/assets/1/7/GInfantOralHealthCare.pdf>. Último acesso em fevereiro de 2023.

ASSOCIAÇÃO AMERICANA DE ODONTOLOGIA. Tipos de escovas de dente. Disponível em: <https://www.ada.org/resources/research/science-and-research-institute/oral-health-topics/toothbrushes>. Último acesso em fevereiro de 2023.


FEDERAÇÃO ODONTOLÓGICA MUNDIAL. Definição de saúde bucal. Disponível em: <https://www.fdiworldental.org/fdis-definition-oral-health>. Último acesso em fevereiro de 2023.

RAJWANI A.R.; HAWES S.N.D.; TO A.; QUARANTA A.; RINCON AGUILAR J.C. Eficácia das Técnicas de Manual na Placa e Gengivite: Uma Revisão Sistemática. *Saúde Oral Prev Dent*. 2 de outubro de 2020;18(1):843-854. doi: 10.3290/j.ohpd.a45354. PMID: 33028052.

RANZAN N.; MUNIZ FWMG; RÖSING CK. A rigidez e o formato da ponta das cerdas estão relacionados a efeitos adversos nos tecidos moles durante a escovação? Uma revisão sistemática. *Int Dent J*. 2019 Jun; 69(3):171-182. doi: 10.1111/idj.12421. Epub 2018 27 de agosto. PMID: 30152076; PMCID: PMC9379007.

THOMASSEN T.M.J.A.; VAN DER WEIJDEN F.G.A.; SLOT DE. A eficácia das escovas de dentes elétricas: uma revisão sistemática e metanálise de rede. *Int J Dent Hyg*. 2022 fev;20(1):3-17. doi: 10.1111/idh.12563. Epub 2021 31 de dezembro. PMID: 34877772; PMCID: PMC9303421.

WANG P; XU Y; ZHANG J.; CHEN X.; LIANG W.; LIU X.; XIAN J.; XIE H. Comparação da eficácia entre escovas de dentes elétricas e escovas de dentes manuais para saúde bucal: uma revisão sistemática e meta-análise. *Acta Odontol Scand*. 2020 maio;78(4):265-274. doi: 10.1080/00016357.2019.1697826. Epub 2019, 9 de dezembro. PMID: 32285744.



WORTHINGTON, Helen V. et al. Uso doméstico de dispositivos de limpeza interdental, além da escovação, para prevenção e controle de doenças periodontais e cárie dentária. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, n. 4, 2019.

WRIGHT J.T.; HANSON N.; RISTIC H.; WHALL C.W.; ESTRICH C.G.; ZENTZ R.R. Eficácia e segurança do creme dental com flúor em crianças menores de 6 anos: uma revisão sistemática. *J Am Dent Assoc.* 2014 fevereiro;145(2):182-9. doi: 10.14219/jada.2013.37. PMID: 24487610.

SAMBUNJAK D.; NICKERSON J.W.; POKLEPOVIC P.T.; JOHNSON T.M.; IMAI P.; TUGWELL P.; WORTHINGTON H.V. Uso do fio dental para o tratamento de doenças periodontais e cárie dentária em adultos. *Cochrane Database of Systematic Reviews.* 2019 Abr 23;4(4):CD008829. doi: 10.1002/14651858.CD008829.pub3. PMID: 31013348; PMCID: PMC6478368.

