

Cedida Envato Imagens



Guardar corretamente as escovas de dente também faz parte do processo de prevenção

DA REDAÇÃO

Com o novo aumento de casos de covid-19 pela variante Ômicron, as dúvidas sobre alguns cuidados de higiene podem ser recorrentes. Uma delas é com a saúde bucal. Pesquisas já mostraram a relação da boca e do coronavírus, apontando que um descuido na higienização dessa área pode inclusive levar à intensificação do

quadro. E, para ajudar na prevenção, alguns hábitos precisam ser implementados no cotidiano.

HIGIENIZAÇÃO DAS ESCOVAS

Após cada escovação é importante fazer a higienização correta da escova. "Deve ser feita a higienização em água corrente, fazer remoção dos resíduos que sobram da escovação e, por final, não enxugar as cerdas na toalha de mãos e rosto, já que pode ocorrer uma transferência de bactérias entre as duas superfícies", conta o dentista e gerente de novos produtos e práticas clínicas da Neodent, Sergio Bernardes. Além disso, em casos de pessoas contaminadas, recomenda-se borrifar álcool 70% ou água oxigenada a 0,5% sobre toda superfície da escova para eliminar o vírus. Outro fator importante é que a escova seja guardada sempre seca, para que a umidade não influencie no acúmulo de fungos e bactérias. Caso o paciente tenha ficado internado e usado um kit de higiene no hospital, a recomendação é descartar essa escova de dente.

Eis a questão: jogar a escova de dente pós-covid ou não?

LAVAR AS MÃOS ANTES DE ESCOVAR OS DENTES

Lavar as mãos já está entre as formas de prevenção da covid-19. Mas realizar essa higiene antes da escovação também faz parte da rotina de cuidados. "Se a higiene das mãos já é essencial no dia a dia, no momento de manipular objetos que terão contato direto com a boca isso se torna ainda mais primordial. A recomendação é lavar bem as mãos, com água e sabão, até a altura do punho e por aproximadamente 20 segundos", explica o dentista.

da da covid-19, essa ação recebe ainda mais importância. "É essencial que as pessoas que passarem por qualquer problema de saúde, inclusive covid-19, troquem de escovas. Assim como quem ficou internado, já que a escova tem contato direto com a boca e pode ter vírus e bactérias acumulados", ressalta o dentista.

ARMAZENAMENTO

Guardar corretamente as escovas de dente também faz parte do processo de prevenção. Apesar de ir contra o que grande parte da população segue, o armazenamento correto não deve ser em gavetas, armários ou com protetores para as cerdas. "Deixar as escovas fechadas ou abafadas não é o mais indicado, pois proporciona um ambiente propício para a proliferação de bactérias. O ideal é manter a escova aberta, com as cerdas voltadas para cima e na maior distância possível do vaso sanitário, que pode, no momento da descarga, transmitir germes para o ar e contaminar a escova", ressalta. Outro ponto importante é deixar as escovas de familiares e amigos separadas, sem contato umas com as outras.

SEPARAR A ESCOVA DE DENTE

Caso somente uma pessoa da casa estiver com covid-19, a orientação é evitar que a escova de dente, como também outros produtos de higiene, estejam no mesmo ambiente que os outros objetos dos familiares. Dessa forma, durante o período de infecção é importante separar esses itens de saúde bucal e também nunca compartilhá-los.

TROCAR DE ESCOVA DENTAL COM FREQUÊNCIA

A substituição das escovas também é uma recomendação que já deve fazer parte da rotina de todos, mas, com a chega-

Loterias



Acumulou - Concurso 2451

13 26 31 46 51 60



Acumulou - Concurso 5773

06 17 48 52 76



Acumulou - Concurso 2331

1º SORTEIO: 19 20 26 31 37 45
2º SORTEIO: 01 02 38 42 43 48



Acumulou - Concurso 1745

01 02 12 26 49 52 54



Acumulou - Concurso 2271

07 10 11 18 27 32 33
37 43 48 57 62 65 68
74 76 77 82 93 99

FELIZ ANIVERSÁRIO



DIA 08

- AGNALDO OBANA
- ANTONIO SILVA FILHO
- CHRISTIANO GARCIA S. SANTIN
- FRANCINE ALVES PESQUEIRA
- JAELCIO ESCALIANTE
- LUCIANA CRISTINA DA SILVA
- LUCIANO GARCIA S. SANTIN
- MARILENE P. DA S. FIGUEIREDO
- MILTON GUSTAVO D'AVILA POLON
- RAUL DELALIBERA

DATAS COMEMORATIVAS



**Dia da Internet Segura
Dia do Magistério Militar**