

# Raspador de língua: preciso usar?

DA REDAÇÃO

Você já ouviu falar do raspador de língua? Ele está fazendo sucesso entre influencers e não é raro depararmos com posts e vídeos de pessoas mostrando o apetrecho e falando dos benefícios que ele traz para a saúde, já que ajuda a remover placa bacteriana, células mortas e resíduos de alimentos que ficam alojados na língua.



Cedida Envato Imagens

Acessório pode ser aliado na higiene bucal, mas precisa ser utilizado corretamente para não trazer danos à saúde

Essa higienização da língua melhora e previne o mau hálito, cárie e doenças gengivais, como a gengivite. Mas nem todos precisam do raspador para esses benefícios. "Para garantir uma boa higiene bucal é essencial escovação bem feita dos dentes - pelo menos três vezes ao dia -, uso do fio dental e a limpeza da língua, que muitas vezes

pode ser feita com a escova", explica o dentista e especialista em saúde coletiva da Neodent, João Piscinini. "O raspador é importante quando o acúmulo de sujeira é maior e acaba se fixando no dorso da língua, a chamada saburra. Nesses casos, o raspador pode auxiliar nessa limpeza", ressalta.

## Modelo ideal

Estão disponíveis no mercado raspadores de inox, plástico e cobre, que podem vir com cerdas ou sem. Os que possuem cerdas têm uma vida útil um pouco menor, já que microrganismos podem se alojar nelas.

Para escolher o modelo mais adequado é importante levar em conta o tamanho da língua para reduzir o desconforto e as possíveis náuseas no momento da higienização. Além disso, uma consulta

ao dentista sempre é válida, já que o raspador não é indicado para todas as pessoas e o profissional poderá oferecer melhores orientações sobre o uso.

## Alertas

Pessoas com língua geográfica (manchas vermelhas na parte superior e laterais da língua) ou com lesões causadas por herpes, aftas ou cortes, devem evitar o uso para não agravar o problema.

"A coloração da nossa língua é rosa e quando alcançamos esse aspecto após a higiene bucal, sabemos que ela está devidamente limpa. Mas, quem já aderiu ao raspador deve ficar atento, apesar de muito útil, ele não deve ser usado com força excessiva e quando a placa for resistente à raspagem com o acessório, é essencial procurar um dentista", complementa Piscinini.

## Loterias



MEGA-SENA

Acumulou - Concurso 2492

10 30 31 33 42 52

QUINA

Acumulou - Concurso 5880

46 56 65 69 76

DUPLA SENA

Acumulou - Concurso 2381

04 10 15 18 35 41

07 09 15 17 18 47

TIMEMANIA

Acumulou - Concurso 1798

03 16 21 25 60 66 71

LOTOMANIA

Acumulou - Concurso 2328

04 19 20 21 24 28 30

38 43 48 50 51 57 61

63 75 78 87 90 91

## DATAS COMEMORATIVAS



- Dia Mundial do Desporto Olímpico
- Dia do Atleta Olímpico
- Dia do Lavrador
- Dia de São José Cafasso
- Dia das Nações Unidas para o Serviço Público
- Dia Internacional das Viúvas
- Dia Nacional do Agente Marítimo
- Dia Internacional das Mulheres na Engenharia