

# A importância do uso do fio dental

Muitas pessoas acreditam que apenas escovar os dentes após cada refeição é o suficiente para manter a higiene bucal em dia. O que elas não sabem, porém, é que o fio dental não é um acessório, mas um item indispensável para a limpeza completa dos dentes.

Serão citados abaixo alguns benefícios do uso do fio dental.

# Limpeza profunda entre os dentes

A escova limpa com muita eficiência a superfície dos dentes, mas não é suficiente para garantir a limpeza entre eles. É o fio dental que vai limpar profundamente o espaço entre um dente e outro, retirando os restos de alimentos que ficam presos e se acumulam nessas frestas, podendo causar problemas de saúde bucal, como cáries e placas bacterianas.

# Prevenção de gengivite e doença periodontal

O uso do fio dental é essencial para evitar a gengivite e outras doenças periodontais. Os restos de comida que se acumulam na gengiva, abaixo da parte visível do dente, viram alimento para bactérias que acabam causando inflamações que comprometem a saúde bucal.

Quando usado de forma correta, o fio dental ajuda a remover o tecido inflamado que dá início à gengivite. Por isso, continue a usar o fio dental diariamente, mesmo se perceber algum sangramento ao passá-lo com cuidado. Se o sangramento persistir por mais de uma semana, procure seu dentista.

# Prevenção do mau hálito

A ação das bactérias sob os restos de alimentos que ficam presos entre os dentes causa mau hálito. Por isso, o uso do fio dental é primordial para combater a halitose.

# Remoção da placa bacteriana

A placa bacteriana é um acúmulo de bactérias e restos alimentares que se instalam sob os dentes. A escova remove a placa que se forma na superfície dos dentes, mas para remover aquela que se forma entre os dentes e na parte inferior da gengiva é preciso usar o fio dental.

Quando não é adequadamente removida, a placa bacteriana endurece e forma o tártaro, deixando os dentes amarelados e mais propensos a cáries.

# Contribui para uma melhor estética bucal

Além de prevenir doenças, o uso do fio dental ajuda a manter uma melhor estética bucal – não só porque evita que você sorria com um pedaço de alface ou feijão preso ao dente.

Ao fazer uma limpeza completa, retirando bactérias e restos alimentares, o fio dental ajuda a preservar o esmalte dos dentes, tornando-os mais fortes e resistentes às manchas, amarelamento e quebras. E ainda os deixam mais brilhantes.

# Como usar o fio dental corretamente

O fio dental pode ser usado antes ou após a escovação, já que sua função é remover a sujeira que a escova não alcança.

Os fios encerados são mais fáceis de usar, pois deslizam melhor entre os dentes e não soltam fiapos – especialmente se seus dentes forem muito juntos.



# Passando o fio dental

Você vai precisar de cerca de 40 centímetros de fio dental para cada limpeza. Enrole o fio no dedo médio de cada uma das mãos e deixe cerca de dez centímetros entre eles.

Segure o fio entre o indicador e o polegar de cada mão e o passe suavemente entre cada um dos dentes. Ultrapasse a linha da gengiva com cuidado para não ferir o tecido. Faça movimentos para frente e para trás para retirar o fio. E use sempre um pedaço novo de fio dental para cada dente.