

Para mais informações sobre as recomendações subjacentes pode consultar a publicação '**Definição de recomendações baseadas em consenso profissional sobre a escovagem dos dentes**'.

Pergunta	Recomendação Final	Robustez da recomendação*
Quando deve escovar os dentes e com que frequência?	Os adultos e as crianças devem escovar os dentes, pelo menos, duas vezes ao longo do dia, sendo uma delas antes de dormir.	● FORTE
	Recomenda-se que os adultos e as crianças escovem os dentes, pelo menos, duas vezes por dia.	● FORTE
Por quanto tempo deve escovar os dentes?	Os adultos e as crianças devem escovar os dentes durante dois minutos. Geralmente, dependendo do número de dentes, este é o tempo suficiente para que todas as superfícies fiquem limpas.	● FORTE
Quando é que as crianças devem começar a escovar os dentes?	Os pais ou cuidadores devem começar a escovar/limpar os dentes das crianças com uma escova de dentes macia ou uma compressa assim que nasce o primeiro dente. Se usar uma compressa, troque-a por uma escova de dentes quando os molares nascerem.	● BOA PRÁTICA
Até que idade as crianças devem ser supervisionadas durante a escovagem?	Os pais ou cuidadores devem continuar a auxiliar ou a supervisionar a escovagem dos dentes até que a criança seja autónoma na execução desta tarefa.	● FORTE
Deve-se enxaguar ou cuspir a pasta de dentes antes/depois da escovagem?	Para manter o nível de concentração de flúor na boca, cuspa o excesso de dentífrico. Não é recomendável bochechar ou passar a boca por água depois de escovar os dentes. Se utiliza um elixir oral, este não deve ser usado no momento após a escovagem.	● BOA PRÁTICA
	Pode ser necessário supervisionar as crianças pequenas para garantir que cospem o excesso de pasta de dentes, quando terminam a escovagem.	● BOA PRÁTICA

Deve-se enxaguar ou cuspir a pasta de dentes antes/depois da escovagem?	Quando a destreza manual limita a técnica de escovagem, antes da escovagem, pode bochechar a boca com água para ajudar na remoção dos restos de comida.	● <b>BOA PRÁTICA</b>
	Se não conseguir cuspir, use uma quantidade adequada de pasta de dentes e peça ajuda para a limpar o excesso de espuma que se formou ao redor da boca.	● <b>BOA PRÁTICA</b>
Qual é o tipo de escova de dentes mais eficaz para uma boa higiene oral (elétrica ou manual)?	Escove os dentes e as gengivas regularmente, usando uma escova manual ou elétrica. A eficácia das escovas de dentes, manuais e elétricas, é influenciada pela técnica de escovagem.	● <b>FORTE</b>
	Qual é o melhor tipo/formato de cabeça de escova de dentes?	Recomenda-se usar uma escova pequena com cerdas de textura macia ou média. Tenha em consideração que esta pode variar entre as diferentes marcas.
Qual é a eficácia dos dispositivos de limpeza interdental na prevenção da cárie dentária?	Quem tiver limitações físicas pode optar por escovas com cabos aderentes ou com adaptações especiais (por exemplo: escovas elétricas ou com três lados).	● <b>CONDICIONAL</b>
	A escolha do método de limpeza interdental pode depender do espaçamento entre os dentes. As escovas interdentalis, escovas unitufo e fio dentário são opções e devem ser escolhidas com base no tamanho interproximal e na sua eficácia, de acordo com a orientação do seu médico dentista.	● <b>CONDICIONAL</b>
Qual é a concentração de flúor na pasta de dentes mais eficaz?	As crianças pequenas devem usar uma pasta de dentes com, pelo menos, 1.000 ppm de flúor.	● <b>FORTE</b>
	As crianças com 7 ou mais anos devem usar uma pasta de dentes com 1.000 - 1.500 ppm de flúor.	● <b>FORTE</b>
	Para quem tem cárie dentária ativa ou maior risco de desenvolver a doença, a prescrição e utilização de uma pasta de dentes com maior concentração de flúor (2.800 ppm ou 5.000 ppm, conforme as orientações do fabricante) devem ser consideradas no plano de prevenção, no caso dos adultos e de crianças com mais de 10 anos. Esta orientação deve ser avaliada nas consultas de rotina com o médico dentista.	● <b>CONDICIONAL</b>
	Para quem tem 10 ou mais anos e esteja a realiar um tratamento ortodôntico com aparelho fixo, considere a utilização de uma pasta de dentes com elevado teor de flúor, durante toda a fase de tratamento.	● <b>CONDICIONAL</b>
	Nos casos de sensibilidade sensorial, as pastas de dentes com sabor suave podem ser uma opção. Em determinados grupos, incluindo pessoas com sensibilidade sensorial, vulnerabilidade das vias aéreas, disfagia e deficiência cognitiva, pode ser mais indicada a utilização de pastas de dentes com baixa formação de espuma (por exemplo, sem lauril sulfato de sódio).	● <b>BOA PRÁTICA</b>

Como é que deve guardar a escova de dentes?	Após a sua utilização, a escova de dentes deve ser guardada na posição vertical para secar naturalmente.	● BOA PRÁTICA
	Deve enxaguar completamente a escova de dentes, após cada utilização, de modo a remover qualquer vestígio de pasta de dentes e de resíduos.	● BOA PRÁTICA
	As escovas de dentes não devem ser partilhadas entre os membros da família.	● BOA PRÁTICA
Com que frequência deve substituir a escova de dentes?	As escovas de dentes devem ser substituídas a cada três ou quatro meses, ou antes, caso as cerdas fiquem emaranhadas ou gastas.	● BOA PRÁTICA

\* **Recomendação forte:** o grupo operacional está confiante de que os efeitos desejáveis de uma intervenção superam os seus efeitos indesejáveis, ou que os efeitos indesejáveis de uma intervenção superam os seus efeitos desejáveis <sup>1</sup>.

**Recomendação condicional:** os efeitos desejáveis provavelmente superam os efeitos indesejáveis, ou os efeitos indesejáveis provavelmente superam os efeitos desejáveis, mas há uma incerteza considerável <sup>1</sup>.

**Boa prática:** A opinião clínica indica que esta recomendação está bem definida ou sustentada; não há evidências sólidas de investigação subjacente. As boas práticas podem ter como base pesquisas sobre tópicos relacionados e/ou o consenso clínico, a opinião de especialistas e situações precedentes.

<sup>1</sup> <https://gdt.gradeopro.org/>

**HALEON**

Tradução fornecida pela HALEON. A versão em português/espanhol é uma tradução do original em inglês. Em caso de discrepância, o original em inglês prevalecerá.

PM-BR-HALE-25-00018