

Como Usar o Fio Dental

Qual a maneira correta de usar o fio dental?

Quando usado corretamente, o fio dental remove a placa bacteriana e os resíduos de alimentos das áreas onde a escova dental não tem acesso fácil, como, por exemplo, a linha da gengiva e as áreas entre os dentes. O uso diário do fio dental é altamente recomendável uma vez que a placa bacteriana pode levar ao aparecimento de cáries e doenças gengivais.

Para usar o fio dental de maneira correta faça o seguinte:

- Enrole aproximadamente 40 centímetros do fio ao redor de cada dedo médio, deixando uns dez centímetros entre os dedos.
- Segurando o fio dental entre o polegar e indicador das duas mãos, deslize-o levemente para cima e para baixo entre os dentes.
- Passe cuidadosamente o fio ao redor da base de cada dente, ultrapassando a linha de junção do dente com a gengiva. Nunca force o fio contra a gengiva, pois ele pode cortar ou machucar o frágil tecido gengival.
- Utilize uma parte nova do pedaço de fio dental para cada dente a ser limpo.
- Para remover o fio, use movimentos de trás para frente, retirando-o do meio dos dentes.
- Que tipo de fio dental devo usar?
- Há dois tipos de fio dental:
 - Fio de nylon (ou multifilamento)
 - Fio PTFE (monofilamento)

Existem no mercado fios dentais de nylon, encerados ou não, com uma grande variedade de sabores. Como esse tipo de fio é composto de muitas fibras de nylon, ele pode, às vezes, rasgar-se ou desfiar, especialmente se os dentes estiverem muito juntos. Embora mais caro, o fio de filamento único (PTFE) desliza facilmente entre os dentes, mesmo com pouco espaço, e não se rompe. Usados de maneira adequada os dois tipos de fio removem a placa bacteriana e os resíduos de alimentos.



Use aproximadamente 40 centímetros de fio, deixando um pedaço livre entre os dedos.



Siga, com cuidado, as curvas dos dentes.



Assegure-se de limpar além da linha da gengiva, mas não force demasiado o fio contra a gengiva.

Fonte www.colgate.com.br