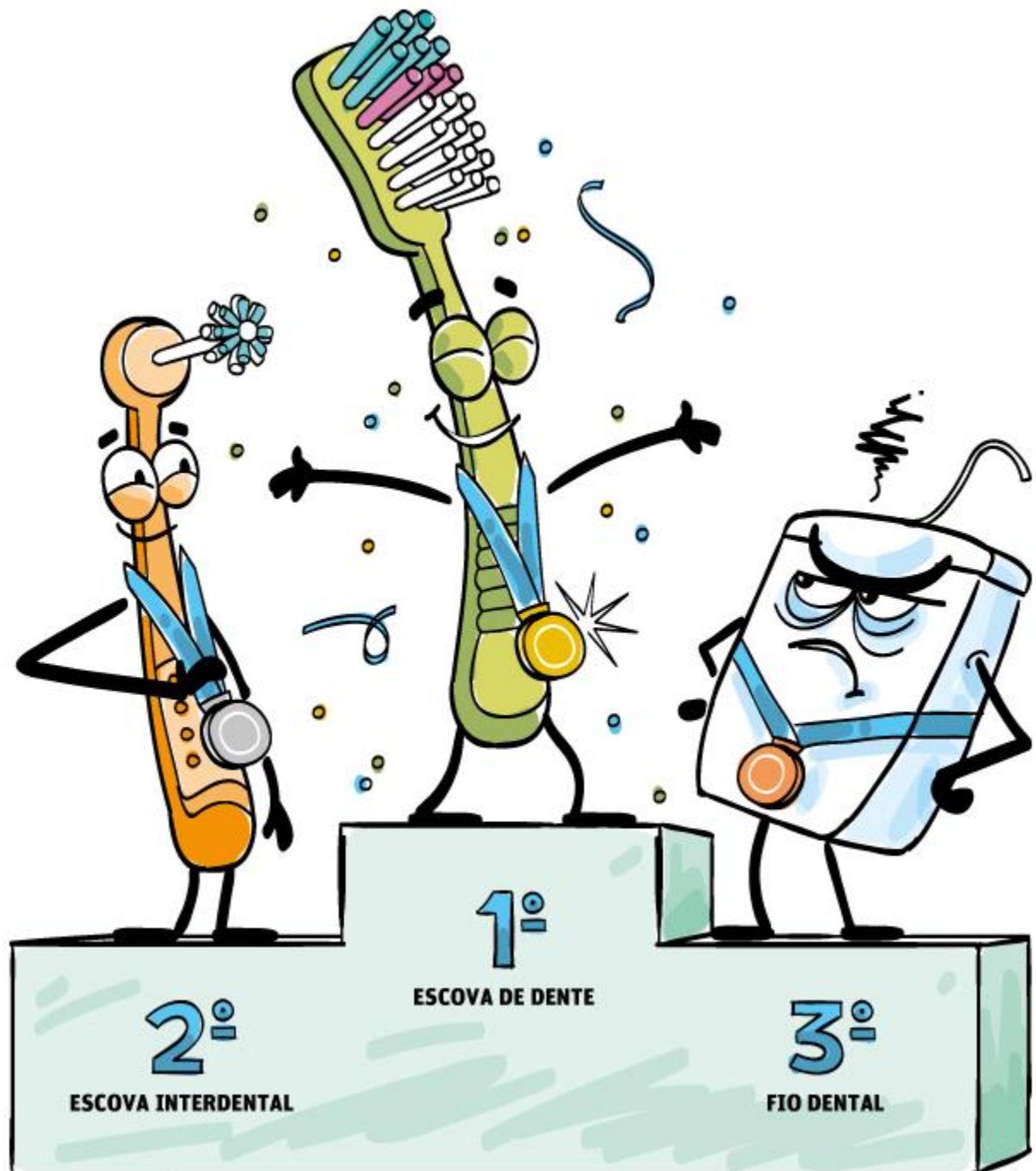


<http://www1.folha.uol.com.br/equilibriosaude/2016/08/1798695-fio-dental-pode-nao-ser-tao-eficaz-quanto-se-pensava-dizem-estudos.shtml?cmpid=newsfolha>

Fio dental pode não ser tão eficaz quanto se pensava, dizem estudos

Luciano Veronezi/Folhapress



PHILLIPPE WATANABE
COLABORAÇÃO PARA A FOLHA

04/08/2016 02h00

Compartilhar521

[Mais opções](#)

PUBLICIDADE

Se você estava muito cansado ontem à noite e foi dormir sem passar fio dental, esqueça a culpa. Especialistas afirmam que a importância desse costume talvez tenha sido superestimada.

O "Dietary Guidelines for Americans", espécie de manual para direcionar as políticas de saúde norte-americanas, retirou o fio dental de seu relatório mais recente. O guia, por lei, precisa ser baseado em fatos comprovados cientificamente.

Ao ser questionado sobre o assunto pela agência de notícias Associated Press, o governo federal dos EUA, responsável pelo manual, admitiu que a efetividade do fio dental nunca foi pesquisada.

A primeira versão do guia norte-americano, reeditado a cada cinco anos, foi lançada em 1980. A edição seguinte, de 1985, aconselhou a escovação dos dentes e a lançada em 1990 a utilização de fio dental. Todos os relatórios seguintes, exceto o de 2015, orientavam a escovar os dentes e usar fio dental.

A edição mais recente de "Dietary Guidelines for Americans" não cita procedimentos para a saúde bucal, nem mesmo a escovação. O guia cita o tema apenas em uma frase que associa açúcares a cáries em adultos e crianças.

No Brasil, o Ministério da Saúde, na publicação "Mantenha seu sorriso: fazendo a higiene bucal corretamente" (2013), a mais recente sobre o assunto, aconselha complementar a escovação com a utilização do fio dental.

COADJUVANTE

Para dentistas ouvidos, o protagonismo do fio dental tem sido colocado em xeque.

"A expectativa que nós nutríamos para o fio dental talvez tenha sido exagerada. Com o passar dos anos, ele precisa de complementos, o que não significa que ele seja inócuo ou que não seja capaz de limpar", diz Rodrigo Bueno de Moraes, cirurgião-dentista e membro da câmara técnica de periodontia do Cresp (Conselho Regional de Odontologia de São Paulo).

Talvez o fio não seja mesmo grande coisa, mas **se há etapas do desenvolvimento em que ele pode ser importante é na infância e na adolescência, momentos em que as pessoas estão formando os hábitos de higiene**. Tanto Rodrigo Moraes quanto a ABO (Associação Brasileira de Odontologia) foram enfáticos ao dizer que o fio dental ainda é recomendado.

"Até onde sei, há trabalhos que comprovam a eficiência do fio dental como um complemento à escovação dos dentes", diz Marcelo Januzzi, secretário nacional da ABO.

Mas uma revisão de 12 estudos feita pela Cochrane (rede de cientistas que avalia a efetividade de tratamentos) encontrou evidências "pouco confiáveis" de que usar fio dental reduz placas. Os cientistas também **não conseguiram achar nenhum estudo** sobre a eficácia do fio dental combinado com a escovação para prevenir cáries.

Mas é importante levar em conta também se as pessoas usam o fio dental corretamente. Segundo Januzzi, para a limpeza ser efetiva, os caminhos de entrada e saída do fio devem ser diferentes. Ele deve ser friccionado contra cada dente perto da gengiva e puxado para fora pela lateral.

"Café faz mal, café faz bem. O fio dental está passando por esse momento", afirma.

POSSIBILIDADES

A saúde da boca e dos dentes não pode ser tratada da mesma forma em todas as pessoas e em todas as idades.

Da mesma forma que a utilização do fio dental pode ser importante nas primeiras etapas do desenvolvimento dos indivíduos –evitando gengivites que podem causar problemas mais sérios no futuro–, escovas interdentais se ganham relevância a partir dos 30 anos, segundo Rodrigo Moraes.

Essas escovas, mais fininhas, se tornam importantes pela retração das gengivas –espaços entre os dentes– causada pela idade. Enquanto o fio dental retira bactérias das regiões em que os dentes se tocam, as escovas interdentais cuidam das áreas próximas à gengiva.

É por isso que, no pódio da higiene bucal, o primeiro lugar continua sendo da escova de dentes. Depois vem a escova interdental, "notadamente mais eficaz que o fio na limpeza dos espaços entre dentes", segundo Moraes. Na lanterna, vêm enxaguantes bucais e fio dental.

Segundo ele, alternar métodos de limpeza após as escovações é o melhor mundo possível para a saúde bucal.

"A recomendação para adultos é de duas higienizações bucais por dia. Para uma criança, até três após as refeições. Se em uma delas for possível usar o fio dental e na outra, a escova interdental, a pessoa usufrui do benefício dos dois procedimentos", afirma o cirurgião-dentista.

Compartilhar521