

## PERCEPÇÕES SOBRE AUTOCUIDADO ORAL: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Donária Sales Vieira Rebouças<sup>1</sup>, Sheylla Nayara Sales Vieira<sup>2</sup>, Alba Benemérita Alves Vilela<sup>3</sup>.

Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia - UESB

### RESUMO

*Este artigo tem como objetivo descrever as percepções de uma acadêmica de odontologia sobre autocuidado oral. Trata-se de um estudo descritivo, exploratório do tipo relato de experiência, que aborda as vivências adquiridas durante a realização de atividades de pesquisa, extensão e estágios. Foram identificados pontos de divergência entre teoria e prática, a saber: escovação, armazenamento e higienização de escovas, escolha de creme dental, uso de fio dental, palito de dente e antisséptico bucal. Foi perceptível a existência de lacunas no processo de autocuidado oral geradas por falta de conhecimento sobre a maneira correta de realização das práticas de higienização, não sendo efetiva e podendo gerar danos à cavidade bucal. Sugerimos, o fortalecimento de práticas que promovam a sensibilização dos indivíduos e disseminação de conhecimento sobre o autocuidado oral e fornecimento de insumos na rede pública.*

*Palavras-chave: Autocuidado; Saúde Bucal; Promoção da Saúde.*

### ABSTRACT

*This article aims to describe the perceptions of a dental student about oral self-care. It is a descriptive, exploratory study of the type of experience report, which addresses the experiences acquired during the performance of research activities, extension and internships. Points of divergence between theory and practice were identified, namely: brushing, brush storage and cleaning, choice of toothpaste, use of dental floss, toothpick and mouthwash. It was noticeable the existence of gaps in the process of oral self-care generated by lack of knowledge about the correct way of carrying out hygiene practices, which is not effective and can cause damage to the oral cavity. We suggest the strengthening of practices that promote the awareness of individuals and the dissemination of knowledge about oral self-care and supply of inputs in the public network.*

*Key-Words: Self-care; Health Bucal; Health Promotion.*

## Introdução

Durante muito tempo a odontologia esteve à margem das políticas públicas de saúde, tornando o acesso a este tipo de serviço limitado, voltado para uma odontologia mutiladora, fazendo da extração dentária o tratamento mais oferecido na rede pública. Possuíamos um modelo de assistência voltada para práticas curativas, restritas e isoladas, onde o cirurgião dentista mantinha seu foco no atendimento realizado em clínica, tornando o Brasil conhecido por ser o país em desenvolvimento com maior índice de desdentados<sup>1</sup>.

Apesar das mudanças positivas trazidas pela criação do Sistema Único de Saúde (SUS), na saúde dos brasileiros, sendo uma das suas prerrogativas a integralidade da assistência, a odontologia só começou a fazer parte oficialmente desse sistema em 2000, e apenas em 2004 foi lançada a Política Nacional de Saúde Bucal (PNSB) – “Brasil Sorridente”, que propõe a organização e ampliação das ações de saúde bucal oferecida à população<sup>2</sup>.

O tardio ingresso dos serviços odontológicos na rede pública mostra uma cultura que não valoriza o cuidado em saúde bucal. A consulta odontológica preventiva não faz parte da rotina dos indivíduos em relação ao cuidado em saúde, quer pela dificuldade de acesso a esse serviço, mesmo estando disponível na rede pública, quer pelo entendimento que só se deve procurar assistência quando apresenta sintomatologia aparente<sup>3</sup>.

Quase duas décadas após a implementação da PNSB, o SUS ainda não possui adequada estrutura para absorver a demanda existente. Além do mais, as práticas ainda estão fortemente voltadas para o curativismo, onde a extração dentária é uma prática comum, bem como são incipientes as ações voltadas para a prevenção de problemas bucais, que não dão conta de sensibilizar a população sobre a importância do autocuidado oral e como estes seriam efetivos na prevenção de doenças<sup>4</sup>.

Na tentativa de minimizar tal situação, objetivando ações voltadas para prevenção de doenças bucais, a odontologia vem tentando sensibilizar a população sobre a amplitude dos cuidados com a cavidade oral, esclarecendo que o processo de saúde doença não é estreitamente biológico, e enfatizando a importância de ações corretas de autocuidado, corrigindo conhecimentos

errôneos e apresentando novas informações qualificadas e eficientes na realização das práticas diárias<sup>5</sup>.

A partir da problemática abordada, este estudo tem como questão norteadora: Como são realizadas as práticas de autocuidado oral no cotidiano da população? Diante disso, na busca por responder à questão norteadora traçamos como objetivo descrever as percepções de uma acadêmica de odontologias sobre autocuidado oral.

## Metodologia

Trata-se de estudo descritivo, exploratório, do tipo relato de experiência, que descreve as percepções de uma estudante do curso de graduação em Odontologia da Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia - UESB, campus de Jequié, sobre autocuidado oral. As observações relatadas foram adquiridas durante a realização de atividades de pesquisa, extensão e estágios na clínica da universidade e instituições credenciadas.

As vivências aconteceram de 2017 a 2020, em ações como: escovações supervisionadas com as crianças, educação em saúde bucal para caminhoneiros conhecido como

Saúde na BR, que acontece na BR -116, e aulas práticas em Unidade de Saúde da Família. Estas atividades contribuíram com a formação dos acadêmicos, pois permitiram conhecer como é realizado o autocuidado oral pelo público assistido.

Com o desenvolvimento das atividades, foi possível perceber, através de conversas informais, questionamentos e dúvidas referentes às práticas de autocuidado oral, que existe certo desconhecimento na realização desses cuidados.

O estudo se torna abrangente, pois acompanhou os mais diversos públicos, como: crianças, idosos, adolescentes e adultos, com características socioeconômicas e estilos de vidas diferentes. Sendo que estes fatores se mostram capazes de influenciar no desenvolvimento do cuidado com a cavidade oral.

Para ajudar na escrita desse relato, as observações sobre o surgimento das dúvidas mais recorrentes durante o desenvolvimento das atividades foram comparadas com as informações trazidas pela literatura na construção dos resultados e discussões.

Vale ressaltar que não houve necessidade de submissão ao Comitê de Ética em Pesquisa (CEP), por se tratar de um relato de experiência com uma proposta de contribuição, a partir das vivências

acadêmicas, à saúde dos pacientes, tendo um aprofundamento teórico na literatura acerca da temática: autocuidado oral.

## Resultados e Discussões

O curso de graduação em odontologia da Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia-UESB, proporciona aos seus estudantes formação alicerçada no tripé ensino, pesquisa e extensão, através de uma rica aproximação com a prática profissional ainda durante a formação acadêmica.

As experiências vivenciadas durante disciplinas teórico-práticas e ações extras ambulatoriais, tais como: escovação supervisionada, atividades de educação em saúde para diversos públicos em projetos de extensão, sala de espera em Unidade de Saúde da Família, dentre outros, nos permite contato direto com pacientes, onde são conhecidos hábitos higiênicos relacionados à saúde bucal, dando subsídio para, dentre outras coisas, entendermos a rotina de cuidado odontológico dos indivíduos.

Durante essas atividades, conversas informais sobre a prática do autocuidado oral são constantes.

Esses momentos permitiram perceber que o processo de higienização oral apresenta lacunas que podem resultar em problemas bucais que estão relacionados à falta de conhecimentos relativamente simples sobre determinadas técnicas e ações importantes para o processo de higienização oral eficiente.

A partir dessas vivências alguns pontos, onde ocorre maior divergência entre a maneira correta de realizar o cuidado e como ele é executado, foram identificados, a saber: escovação, armazenamento e higienização de escovas, escolha de creme dental, uso de fio dental, palito de dente e antisséptico bucal.

Os problemas mais comuns ao se tratar de orientação e cuidado com a saúde bucal estão relacionados à escovação. Ficou perceptível que alguns pacientes optam por escovas duras e aplicação de força ao escovar. Fazem isso, pois acreditam que dessa maneira atingem maior poder de limpeza. Além disso, alguns não têm conhecimento sobre o tempo de troca das escovas e a necessidade de desinfecção e armazenamento corretos, fatores que podem levar a contaminação e conseqüentemente, a ocorrência de problemas bucais.

Estudos mostram que para alcançar à realização de uma escovação apropriada, as escovas devem possuir cerdas rígidas o suficiente para prover a remoção da placa

bacteriana e, ao mesmo tempo, não traumatizar os dentes e as gengivas, devem assim, optar por escovas de cabeça pequena e com cerdas macias. Sabe-se também, que a efetividade da limpeza durante a escovação não está associada com a força aplicada, e sim, com a realização correta da prática de escovação<sup>6,7</sup>.

Observamos que a técnica empregada na escovação não atinge todos os dentes como recomendado, sendo negligenciado com mais frequência dentes posteriores, principalmente molares, por serem de difícil acesso. A escovação correta é aquela que atinge todos os dentes, não excluindo nenhuma de suas faces e inclui a limpeza da língua, pois assim evita-se a formação de biofilme e conseqüentemente o risco de surgimento de cáries<sup>8</sup>.

As vivências práticas mostram que o armazenando e higienização das escovas também não são realizados de modo correto. Relatos em conversas informais apontam para o armazenamento coletivo, sem proteção e ventilação adequadas, tornando possível a proliferação de microrganismos e contaminação cruzada. As escovas devem, após

uso, serem lavadas em água corrente, removido o excesso de água e serem mantidas em local limpo e seco. Além de posicionadas verticalmente em um local arejado, mantendo-as separadas quando o armazenamento for coletivo, evitando contaminação<sup>9</sup>.

Em relação à escovação, um dos questionamentos mais ouvidos durante as atividades práticas é sobre a escolha correta do creme dental, sendo comuns perguntas como: “qual melhor pasta pra usar?” “Qual pasta de dente é boa?”. Neste sentido, o que deve ser levado em consideração, no momento da escolha, é que os dentífricos tenham em sua formulação a presença de pelo menos 1000 ppm de flúor, considerado uma quantidade suficiente para prevenção e remoção da placa bacterianas, destacamos que essa informação consta nas embalagens e que a maioria dos indivíduos não conhecem<sup>10</sup>.

Sobre o uso de creme dental, enfatizamos a necessidade de maior cuidado e orientação para as crianças, pois muitas ingerem este produto, uma vez que as formulações infantis possuem sabor adocicado, além disso, utilizam em quantidade não recomendada. Por desconhecimento social, é comum a utilização inadequada do creme dental, a quantidade ideal para uma escovação é o equivalente a um grão de arroz, o excesso

pode causar problemas como a fluorose, decorrente do alto teor de flúor que se ingere<sup>11</sup>.

Outro problema evidenciado durante as atividades está relacionado ao uso do fio dental. Quando abordávamos o uso dessa ferramenta, as conversas nos permitiram identificar que os pacientes não percebem essa prática como uma complementação para o processo de higienização oral, quando a fazem, realiza a técnica de maneira incorreta, priorizando os dentes anteriores e de modo esporádico, sendo a falta de tempo uma das justificativas para a negligenciamento deste cuidado.

No entanto, destacamos a necessidade de maior sensibilização sobre isso, pois o uso do fio dental tem sido apontando como uma maneira eficaz para a remoção da placa bacteriana. Apesar do uso do fio dental ser comprovadamente eficaz, seu uso é pouco difundido, principalmente em crianças<sup>12</sup>.

Os conhecimentos adquiridos com as experiências vividas nos permitem entender ainda que, alguns pacientes fazem uso do palito de dente como uma prática diária, muitas vezes acreditando que isso

substitua o uso do fio dental. Por ser um material rígido, as chances de machucar a gengiva são altas, não apresenta efetividade para remoção de restos alimentares, além disso, podem aumentar o risco de infecções, não são efetivos na limpeza, podem provocar retração gengival, causar remoção do esmalte dentário e levar a um aumento dos espaços interdentais<sup>13</sup>.

Por fim, outra problemática percebida foi à baixa adesão do uso de antissépticos, relatos mostram que isso se dá por vários motivos, desde a dificuldade de acesso por questões econômicas e sabor desagradável ou até mesmo pela falta de interesse em investir em um produto, que por falta de conhecimento, entende como desnecessário.

Ressaltamos que os antimicrobianos presentes nos antissépticos são capazes de romper a parede celular e inibir a atividade enzimática da célula microbiana. Adicionalmente, previnem a agregação e diminuem a multiplicação microbiana, se fazendo um meio bastante eficiente para uma higienização bucal mais efetiva<sup>14</sup>. Dente disso, enfatizamos a importância deste produto estar disponível de forma gratuita em unidades de saúde do SUS e em escolas.

Durante todo o processo observado, pode-se notar o empenho de muitos na melhoria da condição de saúde bucal. A falta de conhecimento, com perguntas que traziam dúvidas primárias sobre técnicas e

procedimentos básicos nos mostra a necessidade do fortalecimento das ações de educação em saúde e difusão de informações sobre o autocuidado oral nos diversos espaços sociais, além de disponibilidade de materiais e produtos que permitam a população de baixa renda cuidar da saúde bucal de modo preventivo, cumprindo um dos preceitos do SUS.

### Considerações Finais

Por se tratar de um relato de experiência proveniente de memórias de uma estudante de odontologia, o estudo tem suas limitações. Porém, as observações abordadas resultantes de reflexões advindas de práticas ambulatoriais e de ações de educação em saúde nos trazem um alerta sobre a realização de práticas de autocuidado oral.

Sugerimos, como resposta as discussões trazidas, o fortalecimento de práticas que promovam a sensibilização dos indivíduos e disseminação de conhecimento sobre o autocuidado oral, tanto através de ações de educação em saúde contínuas e eficazes, quanto pelo oferecimento dos insumos necessários para o cuidado em

saúde bucal, através de políticas públicas.

Acreditamos que essa experiência poderá alertar estudantes e profissionais de odontologia sobre a necessidade de maior orientação para os pacientes, enfatizando a necessidade de repensar nossas práticas de educação em saúde, sendo menos verticalizadas e prescritivas, superando os desafios ainda existentes no processo de autocuidado oral, o que reflete positivamente na saúde bucal.

### Referências

1. Aguiar SFAA; Rocha MP. Políticas de saúde bucal no Brasil: mudanças a partir de 1988. *Rev Mult Psic*; 2019.
2. Mattos GCM et al. A inclusão da Equipe de Saúde Bucal na Estratégia Saúde da Família: entraves, avanços e desafios. *Cienc Saude Colet* 2012; 19 (2): 373-378.
3. Viacava F, Oliveira R, Carvalho C, Laguardia J, Bellido J. SUS: oferta, acesso e utilização de serviços de saúde nos últimos 30 anos. *Cienc Saude Colet* 2018; 23(6): 1751-1762.
4. Silva MES et al. Impacto da perda dentária na qualidade de vida. *Cienc Saude Colet* 2010; 15(3):841-850.
5. Leal NMS, Souza RMP, Macêdo PS, Avaliação do conhecimento das práticas de saúde bucal de pacientes da rede pública de Teresina-Piauí. *Revista Eletrônica Gestão & Saúde*. 2014;5(4):2669-2683.

6. Barros OB, Pernambuco RA, Tomila NE. Escovas dentais. Pós-Graduação em Revista. 2001; 4(1): 32-7
7. Garcia CJ, Amaral MA, Cimard ACBS et al., Avaliação Clínicogengival de Diferentes Escovas Dentais. Arquivos do Mudi. 2015.
8. Lima ER et al. Atuação da equipe multiprofissional na educação em saúde bucal em uma escola pública do município de Castanhal-PA: um relato de experiência. *Brazilian Journal Health Review*, 2019; 2(4): 2933-2937.
9. Ferreria GTS et al., Verificação da contaminação e forma de armazenamento de escovas dentais em um grupo de adolescentes de uma escola da rede privada de ensino. *Rev. Odontol. Univ. Cid. São Paulo*. 2013; 25(1):6-10.
10. Noronha JC et al., Saúde bucal na infância e adolescência. *Rev Med Minas Gerais* 2019;29 (Supl 13): S86-S90.
11. Silva DAS et al., Risco de intoxicação em ambiente doméstico por creme dental fluoretado. *Revista Pró-univerSUS*. 2017; 08 (1): 62-66.
12. Parizotto SPCOL et al. Eficácia de duas técnicas de utilização de fio dental e sua associação com a ocorrência de traumatismo gengival em crianças. *Pesqui Bras Odontopediatria Clín Integr*. 2009; 9(1):19-23.
13. Zanatta FB, Machado E, Gomes SC, Rösing CK. Palito dental: razões para sua utilização e perfil cultural de usuário. *R Periodontia*. 2008;18(3):90-6.
14. Bugno A et al. Enxaguatórios bucais: avaliação da eficácia antimicrobiana de produtos comercialmente disponíveis. *Rev. Inst. Adolfo Lutz*. 2006; 65(1):40-45.

#### Endereço para Correspondência

Donária Sales Vieira Rebouças  
E-mail: donariareboucas@outlook.com  
Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia.  
Av. José Moreira Sobrinho, S/N.  
Jequié – Bahia  
CEP - 45.200-000

Recebido em 20/01/2021  
Aprovado em 30/06/2022  
Publicado em 23/09/2025