

**Guia
Prático
para Utilizar
de Forma
Eficiente o
Fio Dental**

Para começar é importante entender que o objetivo do fio dental é desorganizar mecanicamente as bactérias que estão aderidas à superfície lateral do dente

Incluindo aí a
porção lateral
do dente
encoberta pela
gengiva, no
interior do
sulco gengival

ESPAÇO
VIRTUAL DE 0,3
A 3 mm ENTRE O
DENTE E A
GENGIVA QUE
PRECISA SER
ALCANÇADO
PELO FIO
DENTAL PARA
DESORGANIZAR
AS BACTÉRIAS
AÍ LOCALIZADAS



SULCO GENGIVAL

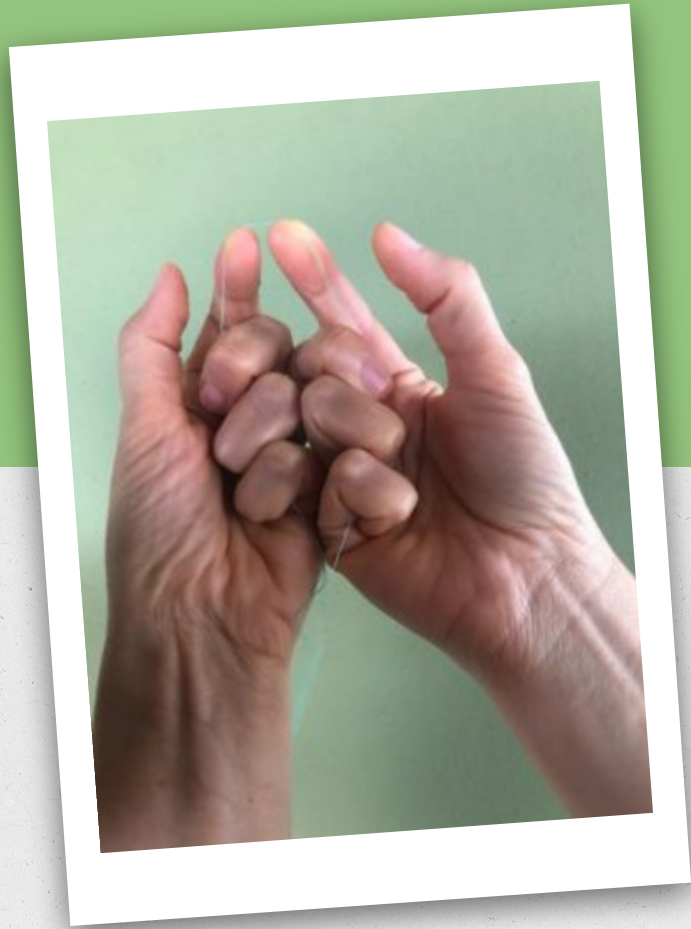


Assistam a esse vídeo que
mostra como usar o fio
dental (clique no link
abaixo) ↓

[Técnica Eficiente de Uso do Fio
Dental](#)

A forma de
segurar o fio
dental faz toda
diferença para o
seu correto uso.

Existem várias
técnicas de
segurar o fio.
Veja a seguir
uma delas ↓

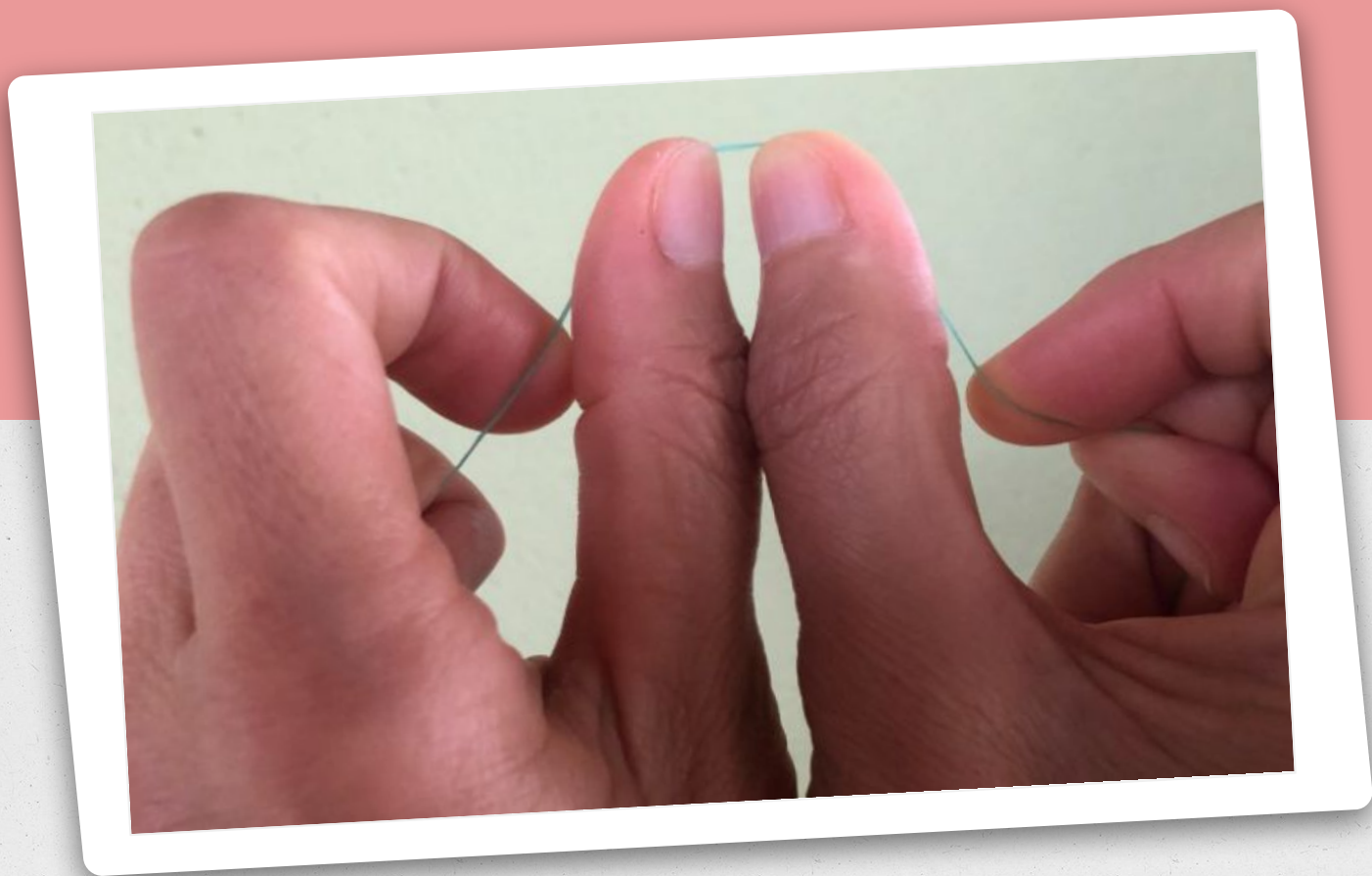


Conforme imagem anterior, nessa técnica, o fio se mantém preso nos dedos mínimos, anelares e médios das mãos direita e esquerda

Dessa forma conseguimos
manter o fio firme e
liberar os dedos
indicadores e polegares
para fazerem o trabalho
mais importante, que é
raspar a superfície
lateral do dente

Observe que os dedos indicadores e polegares são os que farão todo o trabalho. Para isso esses dedos vão se posicionar de diferentes modos, na dependência da localização do dente na boca







Os dedos polegares
e indicadores
deverão manter-se
muito próximos ao
dente, de modo a
controlar melhor o
movimento

Lembrete: mesmo que
você utilize outra
técnica para segurar o
fio, o que mais importa
é que o fio esteja
esticado e abraçado ao
dente na hora de raspar
sua lateral

**Lembre-se:
Gengiva
sadia não
sangra!**

Quando houver
sangramento gengival,
ele será decorrente da
inflamação da
gengiva (gengivite),
causada pelas bactérias
aderidas ao dente

Portanto, não imagine
que o sangue presente
no fio dental é
decorrente do uso do
fio. O sangue é
decorrente da gengiva
inflamada...

...E se ela está inflamada é pela falta da técnica correta do uso do fio dental

Use o fio com
regularidade e
com eficiência e
o sangramento
desaparecerá logo
logo.

Vamos treinar?

Use o fio uma vez
ao dia no horário
que for mais
conveniente a
você. A fita
dental faz o
mesmo efeito.

Produzido pela
Seção Odontológica
do Núcleo de Saúde
do Tribunal
Regional do
Trabalho da 13ª
Região