

### **Sua escova dental pode estar contaminada**

As escovas dentais podem ser contaminadas após serem utilizadas uma única vez. Diferentes tipos de bactérias, leveduras, vírus, parasitas intestinais e da cavidade bucal ou do próprio meio ambiente podem contaminar sua escova.

Após o uso, a escova deve ser lavada, o excesso de água removido, substâncias devem ser borrifadas para a sua desinfecção e ser guardada em local seco e fresco. As soluções anti-sépticas eficazes são acondicionadas em frasco spray e podem ser adquiridas em farmácias de manipulação (gluconato de clorexidina a 12% e cloreto de cetilpiridíneo a 0,05%). Indivíduos saudáveis devem trocar suas escovas a cada três meses e ao contrário do que muita gente pensa, a escova deve ter uma cabeça pequena (extremidade oposta ao cabo) e possuir cerdas bem macias.