



## **RECOMENDAÇÕES DE CUIDADOS COM A HIGIENIZAÇÃO BUCAL PARA PACIENTES EM QUARENTENA DOMICILIAR POR CAUSA DO CORONAVÍRUS**

Se você está com recomendação de ficar em observação em casa por causa do NOVO CORONAVÍRUS, siga as recomendações de cuidados com sua saúde bucal para ajudar a proteger você e toda sua família.

Primeiro prepare uma solução de água oxigenada 10 vol. (essa que compramos nas farmácias) misturada com água filtrada sendo **uma parte de água oxigenada com mais duas partes iguais de água filtrada.**

- Bochechar aproximadamente o equivalente a meia xicarazinha de café da solução que você preparou de água oxigenada a 1% sempre antes de escovar os dentes.
- Fazer sua higiene bucal normalmente, apenas tomando cuidado para evitar ao máximo espirrar água e saliva com a escova de dente durante a escovação.
- Após a escovação cuidadosa, borrifar álcool 70º ao redor da pia do banheiro, principalmente fazer a limpeza das torneiras que você acabou de usar.
- Preservar sua escova de dente com a cabeça mergulhada em copo descartável com a solução de água oxigenada a 1% que você preparou para desinfecção da mesma. (renovar a solução diariamente).
- Não deixar sua escova de dente entrar em contato com as escovas dos demais moradores da casa. Guarde-a separada.
- Sempre enxugar sua boca com toalhas de papel descartável ou reservar uma toalha de rosto para seu uso exclusivo.

Em caso de dúvidas, procure o serviço de saúde bucal do município.

**Telefones úteis:**

**Centro de Especialidades Odontológicas de Itanhandu (CEO) – 3361-2019**

**Secretaria de Saúde – 3361-2403**

**Vigilância Epidemiológica – 99732-8560 (Whatszapp)**