



GUIA PRÁTICO DE HIGIENE BUCAL DURANTE O TRATAMENTO ORTODÔNTICO



**CUIDADOS ESSENCIAIS COM
ALINHADORES ESTÉTICOS**

INTRODUÇÃO



Manter uma boa higiene bucal é essencial durante qualquer tratamento ortodôntico. A presença de alinhadores estéticos pode facilitar o acúmulo de resíduos e dificultar a limpeza, o que aumenta os riscos de cáries, gengivite, manchas e outros problemas.

Este eBook foi desenvolvido com o objetivo de orientar você, paciente, de forma clara e prática, sobre como cuidar da sua saúde bucal ao longo do tratamento. Reunimos informações simples, passo a passo de higienização e dicas úteis para que você consiga **manter sua boca limpa e saudável**, garantindo o melhor resultado possível.

Esperamos que este material te ajude a passar pelo tratamento com mais tranquilidade, confiança e um sorriso cada vez mais bonito!

CAPÍTULO 1

O que são alinhadores
estéticos e como funcionam?



Os alinhadores estéticos são uma alternativa moderna, discreta e confortável aos aparelhos ortodônticos tradicionais. Eles são feitos de um material plástico transparente e se encaixam perfeitamente sobre os dentes, parecendo uma “moldeirinha” fina e quase invisível.

Esses alinhadores são removíveis, ou seja, você pode tirá-los para comer, escovar os dentes e passar fio dental. Isso facilita muito a higiene bucal no dia a dia!

O tratamento com alinhadores funciona com uma sequência de placas que devem ser trocadas conforme orientação do ortodontista. Cada alinhador aplica uma leve pressão nos dentes, promovendo movimentações gradativas até alcançar o alinhamento desejado.

✚ Mas, para que o tratamento funcione bem, é essencial seguir corretamente as orientações de uso – inclusive nos cuidados com a higiene bucal e a limpeza dos próprios alinhadores, que veremos nos próximos capítulos.

CAPÍTULO 2

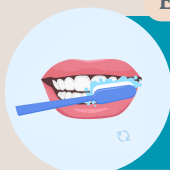
**Cuidados de higiene oral
durante o uso dos alinhadores**



Embora os alinhadores sejam removíveis, o cuidado com a higiene bucal continua sendo fundamental. Isso porque, mesmo com menos acúmulo de resíduos em comparação ao aparelho fixo, o uso prolongado do alinhador em contato com os dentes cria um ambiente fechado que pode **favorecer o acúmulo de bactérias** e a formação de cáries se a boca não estiver bem limpa.

O que você deve fazer diariamente:

Escove os dentes após todas as refeições



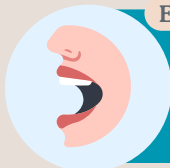
Antes de recolocar o alinhador, é essencial que os dentes estejam completamente limpos. Escove com escova macia, use creme dental com flúor e não esqueça da língua.

Use o fio dental pelo menos uma vez ao dia



Mesmo sem fios e bráquetes, a placa bacteriana se acumula entre os dentes. O fio dental continua sendo indispensável.

Evite recolocar o alinhador com a boca suja



Se você comer e recolocar o alinhador sem escovar os dentes, as bactérias e resíduos ficam presos entre o plástico e os dentes, aumentando o risco de cárie e mau hálito.

Evite o consumo de bebidas com corantes com o alinhador na boca



Chás escuros, café, sucos e refrigerantes podem manchar o alinhador e comprometer sua estética. Sempre retire os alinhadores antes de consumir essas bebidas.

CAPÍTULO 3

**Como higienizar os
alinhadores corretamente**



Manter os alinhadores limpos é fundamental para evitar o acúmulo de placa bacteriana, mau odor, manchas e, claro, para garantir a transparência e a eficácia do tratamento.

Veja abaixo o passo a passo de como higienizá-los da forma correta:

Limpeza diária dos alinhadores

1. Enxágue sempre ao retirar

Sempre que tirar o alinhador da boca (para comer, escovar ou dormir), enxágue imediatamente com água corrente para remover a saliva e resíduos.

2. Escove com escova macia

Use uma escova de cerdas macias (pode ser específica para isso). Faça a escovação com movimentos suaves, por dentro e por fora.

3. Usar pasta de dente comum

Ela auxilia na remoção das bactérias na superfície dos alinhadores.

4. Use água fria ou morna

Nunca use água quente, pois o calor pode deformar o alinhador e comprometer seu encaixe e eficácia.

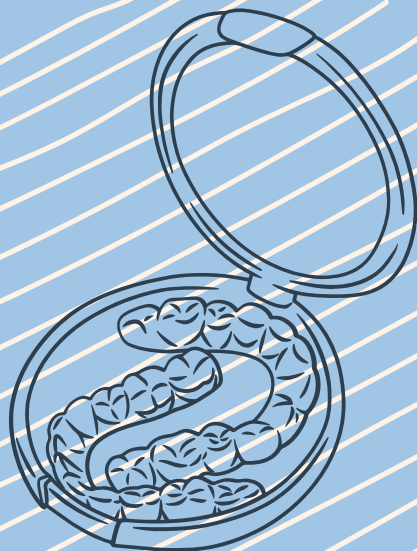


Limpeza profunda (1 a 2 vezes por semana)

- Você pode fazer uma limpeza mais profunda usando **pastilhas efervescentes específicas** para alinhadores ou próteses dentárias, dissolvidas em água conforme instruções da embalagem;
- Deixe o alinhador **imerso por alguns minutos**, enxágue bem e escove novamente antes de colocar de volta na boca.

Dicas importantes

- **Guarde os alinhadores na caixinha sempre** que não estiver usando. Isso evita contaminação e perdas acidentais;
- **Não deixe o alinhador exposto ao sol ou fontes de calor**, pois ele pode deformar.



CAPÍTULO 4

O que evitar para manter seus
alinhadores em boas condições



Apesar de parecerem resistentes, os alinhadores são feitos de um material plástico sensível ao calor, à pressão e à pigmentação. Alguns cuidados simples evitam danos, manchas e a perda da transparência, além de manter a eficiência do tratamento.

Erros que devem ser evitados:

1. Não beber líquidos com o alinhador na boca

Evite bebidas quentes ou com corantes (café, chá, vinho, refrigerantes) enquanto estiver usando os alinhadores. Elas podem manchar o plástico e afetar sua transparência.

2. Não comer com o alinhador

Além de deformar ou danificar o alinhador, mastigar com ele pode gerar microfissuras e alterar seu encaixe. Sempre remova antes das refeições.

3. Não deixar fora do estojo

Guardar o alinhador no bolso, em guardanapos ou superfícies expostas aumenta o risco de contaminação e perda. Use sempre a caixinha protetora.

4. Não expor ao calor

Evite deixar os alinhadores próximos a fontes de calor, como dentro do carro ao sol ou próximo ao fogão. O calor pode deformar o plástico e comprometer o uso.

5. Não pular etapas ou dias de uso

Usar os alinhadores por menos tempo que o indicado pode atrasar o progresso do tratamento e comprometer os resultados.

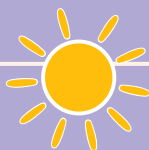
CAPÍTULO 5

Checklist diário de cuidados



Para que seu tratamento com alinhadores estéticos seja um sucesso, seguir uma rotina de cuidados é essencial. Pensando nisso, preparamos um checklist simples e rápido, para te ajudar a lembrar dos passos mais importantes do dia a dia.

Você pode até imprimir e deixar visível, como um lembrete ao lado do espelho ou na caixinha dos seus alinhadores!



PELA MANHÃ

- ✓ Escovar bem os dentes antes de recolocar os alinhadores;
- ✓ Higienizar os alinhadores com escova macia e sabão neutro;
- ✓ Verificar se os alinhadores estão com bom encaixe.

APÓS CADA REFEIÇÃO

- ✓ Remover os alinhadores antes de comer;
- ✓ Escovar os dentes ou, se não for possível, bochechar bem com água;
- ✓ Escovar os alinhadores rapidamente antes de colocá-los de volta.





ANTES DE DORMIR

- ✓ Escovar os dentes com calma e usar o fio dental;
- ✓ Limpar os alinhadores com mais atenção;
- ✓ Verificar se há algum dano ou alteração no alinhador.

EVITE SEMPRE

- ✓ Comer ou beber com o alinhador na boca (exceto água);
- ✓ Deixar os alinhadores fora do estojo;
- ✓ Esquecer o tempo de uso diário (ideal: 20 a 22 horas por dia).



AGRADECIMENTO FINAL



Cuidar bem da sua saúde bucal durante o tratamento ortodôntico faz toda a diferença nos resultados. A higiene correta não só evita problemas como também acelera o processo, trazendo mais conforto e segurança no dia a dia. Lembre-se: você é parte ativa do sucesso do seu tratamento!

👉 Siga as orientações, mantenha o acompanhamento com o ortodontista e não hesite em tirar dúvidas sempre que precisar.

Sorria com confiança – você está no caminho certo!

REFERÊNCIAS

- Charavet, C.; Gourdain, Z.; Graveline, L.; Lupi, L. Cleaning and Disinfection Protocols for Clear Orthodontic Aligners: A Systematic Review. *Healthcare* 2022, 10, 340.
- B R, C SB, P MA, K JK, Mearish P, Jacob SM, Haridas A. Comparing the Level of Pain and Oral Hygiene Status in Patients Receiving Fixed Appliance Therapy Versus Clear Aligner Therapy During the First Phase of Orthodontic Treatment: An In Vivo Study. *Cureus*. 2025 Sep 6;17(9):e91700. doi: 10.7759/cureus.91700. PMID: 41058832; PMCID: PMC12498117.



UFRJ

**AUTORES: LAURA LUISE MOREIRA
RECKZIEGEL E BEATRIZ PORTELA
TEIXEIRA DA SILVA**

**ORIENTADORES: ANTÔNIO CARLOS DE
OLIVEIRA RUELLAS E LUCIANA
ROUGEMONT SQUEFF**