

Educação em saúde bucal: Um panorama da saúde bucal entre universitários

Oral health education: An overview of oral health among university students

Educación en salud bucal: Un panorama de la salud bucal entre universitarios

Recebido: 26/11/2025 | Revisado: 04/12/2025 | Aceitado: 05/12/2025 | Publicado: 06/12/2025

Gabriella Lapuse Rubel

ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-8620-3534>
Universidade Paranaense Unipar, Brasil
E-mail: gabriella.r@edu.unipar.br

Alexandro Rodrigo Rahmeier

ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-6783-124X>
Universidade Paranaense Unipar, Brasil
E-mail: alexandro.rahmeier@edu.unipar.br

Eduardo Plakitqen Higa Nunes

ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-4613-0811>
Universidade Paranaense Unipar, Brasil
E-mail: eduardo.231215@edu.unipar.br

Shara Karoline Popik

ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-1078-7707>
Universidade Paranaense Unipar, Brasil
E-mail: shara.popik@edu.unipar.br

Barbara Sackser Horvath

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9515-0682>
Universidade Paranaense Unipar, Brasil
E-mail: barbarahorvath@prof.unipar.br

Resumo

Introdução: A manutenção da saúde bucal desempenha um papel crucial na promoção de saúde e bem-estar, influenciando na qualidade de vida dos seres humanos. **Objetivo:** Investigar os hábitos de higiene oral de discentes de diferentes cursos da Universidade Paranaense – UNIPAR. **Metodologia:** Foram avaliados 705 participantes através de um questionário e os dados foram analisados em tabelas, gráficos e dados de tendência central. **Resultados e discussão:** Entre os cursos analisados, o de Odontologia apresentou os melhores índices de escovação (36%), e o de Enfermagem obteve o menor índice, sendo que 20% afirmaram escovar os dentes apenas uma vez ao dia ou nunca. Quanto ao uso do fio dental, o curso de Odontologia teve 81% dos alunos declarando utilizá-lo após todas as escovações, enquanto o curso de Administração apresentou o resultado mais baixo, com 16% relatando nunca utilizar o fio dental. Em relação ao uso do enxaguante bucal, 37% dos alunos de Administração afirmaram utilizá-lo diariamente; entretanto, 29% desses estudantes relataram substituir a escovação pelo enxaguante. As doenças mais prevalentes entre os participantes foram: cáries (67%), aftas (45%) e presença de cálculo dental (26%). Em seguida, destacaram-se a gengivite (21%), o bruxismo (20%) e halitose (19%). Cerca de 31% realizam consultas ao dentista apenas em casos de urgência, não buscando acompanhamento odontológico preventivo. **Conclusão:** As doenças bucais mais recorrentes são cárie e cálculo dental. As análises reforçam a importância de estratégias que promovam educação em saúde bucal, a fim de ampliar o alcance das ações preventivas no ambiente universitário.

Palavras-chave: Higiene Oral; Microbiologia Oral; Estudantes; Universitários; Ensino e Aprendizagem.

Abstract

Introduction: The maintenance of oral health plays a crucial role in promoting health and well-being, significantly influencing the quality of life of human beings. **Objective:** The purpose of this study is to investigate the oral hygiene habits of students from different courses at Parana University – UNIPAR, in Brazil. **Methodology:** A total of 705 participants were evaluated through a questionnaire, and the data were analyzed using tables, graphs, and measures of central tendency. **Results and discussion:** among the analyzed courses, Dentistry presented the best brushing indices (36%), while the Nursing course obtained the lowest adherence rate, with 20% of students reporting brushing their teeth only once a day or never. Regarding the use of dental floss, the Dentistry course had 81% of students reporting its use after every brushing, whereas the Administration course showed the lowest result, with 16% reporting never using dental floss. In relation to the use of mouthwash, 37% of Administration students reported using it daily; however, 29% of these students stated that they replaced brushing with mouthwash. The most prevalent diseases among the participants were caries (67%), aphthous ulcers (45%), and dental calculus (26%). Next were gingivitis (21%), bruxism (20%), and halitosis (19%). Approximately 31% seek dental consultations only in cases of urgency, without pursuing preventive dental follow-up. **Conclusion:** The most recurrent oral diseases are caries and dental calculus. The analyses reinforce the importance of institutional

strategies that promote oral health education, to broaden the reach of preventive actions in the university environment.

Keywords: Oral Hygiene; Oral Microbiology; Students; University Students; Teaching and Learning.

Resumen

Introducción: El mantenimiento de la salud bucal desempeña un papel crucial en la promoción de la salud y el bienestar, influyendo significativamente en la calidad de vida de los seres humanos. **Objetivo:** Investigar los hábitos de higiene oral de los estudiantes de diferentes carreras de la Universidad Paranaense – UNIPAR. **Metodología:** Se evaluaron 705 participantes mediante un cuestionario, y los datos fueron analizados en tablas, gráficos y medidas de tendencia central. **Resultados y discusión:** Entre las carreras analizadas, Odontología presentó los mejores índices de cepillado (36%), mientras que Enfermería obtuvo el menor índice de adhesión, con un 20% de los estudiantes afirmando cepillarse los dientes solo una vez al día o nunca. En cuanto al uso del hilo dental, el curso de Odontología tuvo un 81% de alumnos que declararon utilizarlo después de cada cepillado, mientras que la carrera de Administración presentó el resultado más bajo, con un 16% que manifestó no utilizar nunca el hilo dental. En relación con el uso del enjuague bucal, el 37% de los estudiantes de Administración afirmaron usarlo diariamente; sin embargo, el 29% de ellos reportaron sustituir el cepillado por el enjuague. Las enfermedades más prevalentes entre los participantes fueron: caries (67%), aftas (45%) y presencia de cálculo dental (26%). A continuación, se destacaron la gingivitis (21%), el bruxismo (20%) y la halitosis (19%). Aproximadamente el 31% acuden al dentista solo en casos de urgencia, sin buscar seguimiento odontológico preventivo. **Conclusión:** Las enfermedades bucales más recurrentes son la caries y el cálculo dental. Los análisis refuerzan la importancia de estrategias institucionales que promuevan la educación en salud bucal, con el fin de ampliar el alcance de las acciones preventivas en el entorno universitario.

Palabras clave: Higiene Oral; Microbiología Oral; Estudiantes; Universitarios; Enseñanza y Aprendizaje.

1. Introdução

A manutenção da saúde bucal desempenha um papel crucial na promoção de saúde e bem-estar, influenciando significativamente na qualidade de vida dos seres humanos. Alterações na cavidade oral podem resultar em dor, desconforto, dificuldades na alimentação e fonação, além de impactar negativamente a autoestima e o equilíbrio emocional dos sujeitos (Brasil, 2014). No ambiente universitário, mudanças comportamentais e de rotina, como maior autonomia, o acúmulo de estresse acadêmico e aumento de hábitos deletérios, podem contribuir para a negligência dos cuidados com a saúde bucal (Korner et al., 2014), favorecendo a formação de um ambiente propício à colonização microbiana, aumentando o risco de ocorrência de doenças como cárie, periodontite, entre outras. (Ghanem et al., 2014).

Ademais, hábitos inadequados de higiene oral repetidamente observados em estudantes universitários, evidenciam a necessidade de ações educativas que promovam maior conscientização e incentivem a prática de cuidados preventivos e interceptativos, que podem melhorar a qualidade da saúde bucal e prevenir complicações graves (Nunes et al., 2020).

A cárie dentária, assim como muitas outras doenças, é de origem multifatorial que resultam da interação de diversos fatores incluindo a presença de microrganismos específicos, fatores predisponentes, dieta rica em açúcares e higiene bucal inadequada. Além desses, a presença de microrganismos específicos e suas atividades bioquímicas na superfície dental desempenham papel fundamental no desenvolvimento da lesão cáries (Spatafora et al., 2024). Por sua vez, a formação do biofilme dental ocorre por meio de um processo dinâmico que favorece a adesão e a proliferação bacteriana na superfície dental (Das et al., 2023). Portanto, um dos mecanismos iniciais na iniciação e no desenvolvimento do biofilme é a aderência bacteriana à película adquirida, em seguida, com o tempo, o biofilme dental se amplia, incorporando espécies, como *Streptococcus mutans* e *Candida albicans*, as quais contribuem para a progressão das lesões cáries (Li et al., 2021). O objetivo do presente estudo é investigar os hábitos de higiene oral de discentes de diferentes cursos da Universidade Paranaense – UNIPAR.

2. Metodologia

Realizou-se uma pesquisa social em estudantes discentes de cursos superiores com uso de questionários e, num estudo de natureza quantitativa (Pereira et al., 2018) com uso de estatística descritiva simples com uso de gráficos de barras ou colunas, classes de dados por curso e por frequência de higiene dental e com valores de frequência absoluta em quantidades e, de frequência relativa em porcentagens (Shitsuka et al., 2014).

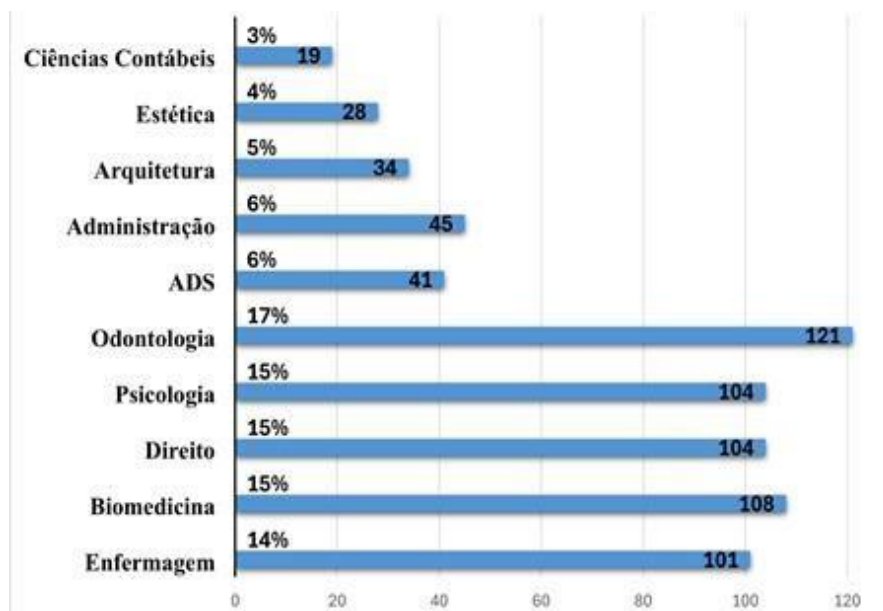
Esse trabalho de pesquisa foi realizado após a aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa e Desenvolvimento em seres humanos da Universidade Paranaense – UNIPAR, sob número de CAAE: 91295125.9.0000.0109. Foi elaborada uma pesquisa na UNIPAR campus de Cascavel/PR com 705 acadêmicos da Universidade, dos períodos integral e noturno, que aceitaram participar do projeto. Os participantes foram divididos em 10 grupos compostos por cursos diferentes, sendo eles: Administração, Arquitetura e Urbanismo, Análise e Desenvolvimento de Sistemas, Biomedicina, Ciências Contábeis, Direito, Enfermagem, Estética e Cosmética, Odontologia e Psicologia.

O presente estudo caracteriza-se como uma pesquisa quantitativa, descritiva e de corte transversal, com abordagem analítica e realizada no ano de 2025. Para isso, foi aplicado um formulário online para os participantes, com perguntas referentes aos hábitos de higiene bucal. Os dados obtidos do questionário de acordo com as divisões de perguntas, foram analisados através de comparativos, correlações entre os alunos que responderam o formulário, tabelas e gráficos, seguindo das respostas com maior prevalência e dados de tendência central.

3. Resultados e Discussão

A pesquisa contou com 705 participantes que concordaram com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), distribuídos de acordo com os cursos de graduação conforme consta na Figura 1.

Figura 1 - Frequências de distribuição de participantes da pesquisa por curso.



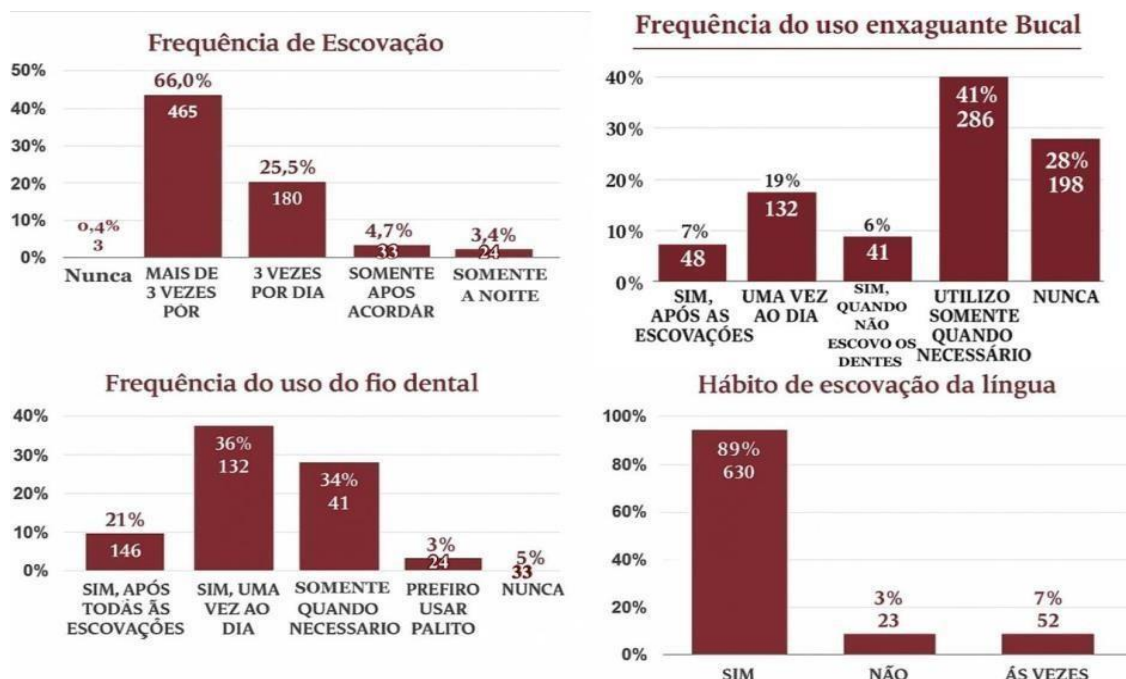
Fonte: Autoria própria (2025).

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), 45% da população mundial sofre de alguma doença bucal. Porém, também aponta que grande parte destas doenças podem ser evitadas ou minimizadas de acordo com a condição oral

de cada indivíduo, visto que o desenvolvimento e evolução de doenças como cárie e periodontite estão intimamente ligadas ao acúmulo de biofilme associado a fatores determinantes e modificadores (Cai & Kim, 2023).

Em relação às frequências do hábito de escovação dos dentes e língua, e da utilização de fio dental e enxaguante bucal, as respostas foram tabeladas na Figura 2.

Figura 2 - Relação de respostas sobre hábitos de higiene oral dos participantes.



Fonte: Autoria própria (2025).

A análise dos dados não evidenciou variações expressivas entre os cursos avaliados quanto à rotina de higienização oral. De modo geral, os estudantes apresentaram comportamentos semelhantes, destacando-se a escovação três vezes ao dia como prática predominante, o uso do fio dental e do enxaguante bucal de forma eventual, apenas quando considerado necessário, e uma frequência de consultas odontológicas inferior à recomendada pelo Conselho Federal de Odontologia (CFO). Entre os cursos analisados, o de Odontologia apresentou os melhores índices de escovação, com 36% (43) dos participantes relatando escovar os dentes mais de três vezes ao dia. O curso de Enfermagem obteve o menor índice de adesão, sendo que 20% (20) dos estudantes afirmaram escovar os dentes apenas uma vez ao dia ou nunca. Quanto ao uso do fio dental, o curso de Odontologia também se destacou, com 81% (98) dos alunos declarando utilizá-lo após todas as escovações ou ao menos uma vez ao dia. Já o curso de Administração apresentou o resultado mais baixo, com 16% (7) relatando nunca utilizar o fio dental. Em relação ao uso do enxaguante bucal, 37% (17) dos alunos de Administração afirmaram utilizá-lo diariamente; entretanto, outros 29% (13) dos estudantes deste curso relataram substituir a escovação pelo enxaguante, o que caracteriza um comportamento inadequado de higiene bucal. De acordo com a cirurgiã-dentista Vanessa Ribeiro, da Universidade Metodista de São Paulo, o uso do fio dental é tão essencial quanto a escovação, devendo ser realizado após cada refeição. A profissional ainda destaca que os enxaguantes bucais atuam como coadjuvantes, podendo ser de uso terapêutico, fluoretado ou cosmético, cada um com indicações específicas. A cirurgiã-dentista Elaine Escobar, integrante da Câmara Técnica de Periodontia do Conselho Regional de Odontologia de São Paulo (CROSP), ressalta que o enxaguante bucal favorece o controle do biofilme dental e a manutenção da saúde gengival quando utilizado após a escovação e o fio dental, mas não constitui uma etapa obrigatória da rotina de higiene oral. Além disso, a ausência da

higienização da língua é apontada como fator relevante para o desenvolvimento de alterações bucais, sendo a principal causa associada à halitose (Quirynen et al., 2009).

O Conselho Federal de Odontologia recomenda que as consultas odontológicas sejam realizadas, no mínimo, a cada seis meses, conforme a necessidade individual do paciente. Os dados levantados pelo questionário, por outro lado, revelam que 59% (413) dos entrevistados não seguem a recomendação do CFO para a maioria das pessoas. Cerca de 31% (216) alegam realizar consultas apenas quando sentem dor ou em casos de urgência, se colocando em uma posição de vulnerabilidade, não buscando acompanhamento odontológico preventivo. Dados da Pesquisa Nacional de Saúde (PNS, 2013) apontam que 55,6% dos brasileiros não buscaram atendimento odontológico nos últimos 12 meses. Esse índice eleva-se para 63,4% entre indivíduos sem escolaridade formal. Tais achados corroboram os resultados de Borges et al. (2016), que observaram relação direta entre a frequência de consultas e o nível de escolaridade, além de evidenciarem que aspectos socioeconômicos interferem na periodicidade e na finalidade da procura por atendimento odontológico, seja de caráter preventivo ou curativo (Nova et al., 2015). Ainda segundo o Conselho Federal de Odontologia (2025), 75% dos pacientes com ensino superior buscaram o dentista no último ano, enquanto apenas 54% dos brasileiros com escolaridade básica fizeram o mesmo. Traçando um comparativo, há uma grande disparidade entre a frequência esperada para este grupo com a encontrada nos discentes da Universidade Paranaense, indicando um nível inclusive inferior ao levantamento da média nacional de 2013.

Durante a aplicação do questionário, alguns termos técnicos foram adaptados com o objetivo de facilitar a compreensão

por parte de participantes leigos. Dessa forma, a doença periodontal foi apresentada como “gengivite”, o cálculo dental como “tártaro”, o tratamento endodôntico como “tratamento de canal” e a halitose como “mau hálito”. Tais frequências de respostas podem ser observadas na Figura 3. Entre os resultados obtidos, observou-se que as doenças mais prevalentes entre os participantes foram as cáries (67%), as aftas (45%) e a presença de cálculo dental (26%). Em seguida, destacaram-se a gengivite (21%), a necessidade de tratamento endodôntico (21%), o bruxismo (20%) e, como consequência de múltiplos fatores, a halitose (19%). A cárie dentária mantém-se como uma das doenças bucais mais incidentes entre universitários, estando fortemente associada à presença de microrganismos como *Streptococcus mutans* e *Candida albicans*. De acordo com Harrandah (2025), há evidências na literatura que relacionam a microbiota da cavidade oral não apenas à gênese de processos patológicos locais, como a cárie dentária, mas também à exacerbação de doenças sistêmicas pré-existentes.

Figura 3 – Frequência das doenças mais respondidas por curso.

Cursos:	Total de Participantes por curso	Total de respostas e percentual correspondido por doença							
		Cárie		Afta		Cálculo Dental		atamento Endodônti	
		Total	%	Total	%	Total	%	Total	%
Administração	45	30	67%	15	33%	6	13%	12	27%
Análise e Desenv. Sistemas	41	27	66%	17	41%	10	24%	7	17%
Arquitetura e Urbanismo	34	21	62%	15	44%	7	21%	7	21%
Biomedicina	108	67	62%	55	51%	26	24%	13	12%
Ciências Contábeis	19	16	84%	10	53%	3	16%	4	21%
Direito	104	67	64%	40	38%	27	26%	31	30%
Enfermagem	101	68	67%	46	46%	36	36%	32	32%
Estética e Cosmetologia	28	19	68%	14	50%	6	21%	5	18%
Odontologia	121	84	69%	57	47%	39	32%	19	16%
Psicologia	104	72	69%	50	48%	25	24%	20	19%

Fonte: Autoria própria (2025).

O curso de Odontologia da Universidade Paranaense possui mais de 25 anos de tradição e se consolidou como referência

regional, figurando entre os 20 melhores do país segundo levantamento do Exame Nacional de Desempenho dos Estudantes (Enade, 2020). A instituição também obteve nota máxima no Conceito Institucional (CI) e nota 3 no Índice Geral de Cursos (IGC), indicadores do Ministério da Educação (MEC), em 2019. Tais dados são possíveis pois a UNIPAR se destaca pela oferta de atendimentos odontológicos gratuitos e de qualidade à população local. Paradoxalmente, os dados obtidos na pesquisa revelaram um baixo aproveitamento desse serviço pelos estudantes que não pertencem ao curso de Odontologia. Apenas 10% (56) dos discentes declararam ter utilizado a clínica odontológica da universidade. Constatou-se ainda que 41% (239) dos estudantes afirmaram desconhecer a existência do serviço de atendimento odontológico gratuito oferecido pela instituição. Além disso, 83% (483) relataram não saber como realizar o agendamento de consultas na clínica, enquanto 3% (22) informaram ter tentado buscar atendimento, mas não obtiveram sucesso. Esses achados evidenciam um déficit nas estratégias de promoção da saúde e de divulgação dos serviços odontológicos dentro da própria universidade. A ausência de comunicação eficaz impede que parte significativa da comunidade acadêmica usufrua de um serviço que, além de promover saúde bucal, oferece experiências formativas relevantes aos estudantes de Odontologia e reforça o compromisso social da instituição com a população.

4. Conclusão

Os resultados evidenciam maior adesão às práticas preventivas entre estudantes da área de Odontologia com lacunas significativas entre os demais cursos. Os índices de escovação e utilização de enxaguante bucal e fio dental não destoam tanto das recomendações do CFO quanto a procura pelo acompanhamento odontológico preventivo, que se mostrou baixo entre os estudantes. As doenças bucais mais recorrentes nessa população universitária foi a alta incidência de cárie e cálculo dental. As análises reforçam a importância de estratégias institucionais que promovam educação em saúde bucal e integração entre as áreas, a fim de ampliar o alcance das ações preventivas no ambiente universitário.

Referências

American Dental Association. (2022). Toothbrushes. Chicago, IL: ADA. Retrieved October 26, 2025, <https://www.ada.org/resources/ada-library/oral-health-topics/toothbrushes>

- Borges, T. S., Schwanke, N. L., Reuter, C. P., Kraether Neto, L., & Burgos, M. S. (2016). Fatores associados à cárie: pesquisa de estudantes do sul do Brasil. *Revista Paulista de Pediatria*, 34(4), 489–494.
- Brasil. Ministério da Saúde. (2014). *Saúde bucal: condutas e estratégias de prevenção*. Brasília, DF: Ministério da Saúde.
- Cai, J.-N., & Kim, D. (2023). *Biofilm ecology associated with dental caries: understanding of microbial interactions in oral communities leads to development of therapeutic strategies targeting cariogenic biofilms*. In *Advances in Applied Microbiology*, 122, 27–75. Elsevier. <https://doi.org/10.1016/bs.aambs.2023.02.001>
- Conselho Federal de Odontologia. (2025a). Consulta regular ao cirurgião-dentista contribui com a saúde integral do paciente, afirma Sistema Conselhos de Odontologia. Retrieved October 26, 2025, <https://website.cfo.org.br/consulta-regular-ao-cirurgiaodontista-contribui-com-a-saude-integral-do-paciente-afirma-sistema-conselhos-de-odontologia/>
- Conselho Federal de Odontologia. (2025b). CFO e ABIMO apresentam dados atualizados sobre o censo da odontologia no Brasil. Retrieved October 26, 2025, from <https://website.cfo.org.br/cfo-e-abimo-apresentam-dados-atualizados-sobre-o-censo-da-odontologia-no-brasil/>.
- Das, A., Patro, S., Simnani, F. Z., Singh, D., Sinha, A., Kumari, K., Rao, P. V., Kaushik, N. K., Panda, P. K., & Verma, S. K. (2023). Biofilm modifiers: The disparity in paradigm of oral biofilm ecosystem. *Biomedicine & Pharmacotherapy*, 164, 114966. <https://doi.org/10.1016/j.biopha.2023.114966>
- ENADE. Exame Nacional de Desempenho dos Estudantes. Brasília: INEP, 2020.
- Fejerskov, O., & Kidd, E. (2015). *Dental caries: The disease and its clinical management* (3rd ed.). Wiley-Blackwell.
- Harrandah, A. M. (2025). *The Oral–Gut–Systemic Axis: Emerging Insights into Periodontitis, Microbiota Dysbiosis, and Systemic Disease Interplay*. *Diagnostics*, 15(21), 2784. <https://doi.org/10.3390/diagnostics15212784>
- Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) & Ministério da Saúde (MS). (2013). *Pesquisa Nacional de Saúde 2013: Acesso e utilização dos serviços de saúde, acidentes e violências*. Rio de Janeiro: IBGE.
- Körner, M., et al. (2014). Impacto do estresse na saúde bucal: uma revisão sistemática. *Revista Brasileira de Odontologia do Sono*, 7(2), 67–73.
- Marsh, P. D., et al. (2003). Are dental diseases examples of ecological catastrophes? *Microbiology*, 149, 279–294.
- Marsh, P. D., Fejerskov, O., & Kidd, E. A. M. (2003). The oral microflora and biofilms on teeth. In *Dental caries* (pp. 30–48). London: Blackwell Munksgaard.
- Li, Y., Dong, J., Kim, D., Tahmasebi, S., Cheng, L., & Ren, B. (2021). *Candida albicans* promotes tooth decay by inducing oral microbial dysbiosis. *The ISME Journal*, 15(3), 894–906. <https://doi.org/10.1038/s41396-020-00843-4>
- Nelson Filho, P., Oliveira Neto, J. M., Faria, G., Bregagnolo, J. C., & Silva, R. A. B. (2008). Avaliação dos conhecimentos das mães com relação aos cuidados com as escovas dentais de bebês, crianças e pacientes especiais. *Revista ABO Nacional*, 16(2), 101–106.
- Nova, F. A. V., Ambrosano, G. M. B., Pereira, S. M., Pereira, A. C., & Meneghin, M. C. (2015). Associação do risco familiar com saúde bucal, qualidade de vida e variáveis socioeconômicas. *Revista Brasileira de Medicina de Família e Comunidade*, 10(34), 1–9.
- NOVA, C. V. et al. Fatores socioeconômicos e a procura por atendimento odontológico: uma análise comparativa. *Revista Brasileira de Odontologia*, 72(3), 215–223, 2015.
- Nunes, A. A., et al. (2020). Hábitos de higiene bucal entre estudantes universitários: fatores associados. *Cadernos de Saúde Pública*, 36(4), e00042416. PNS. Pesquisa Nacional de Saúde 2013: Acesso e utilização dos serviços de saúde, acidentes e violências.
- Pereira, A. S. et al. (2018). *Metodologia da pesquisa científica*. [free ebook]. Santa Maria. Editora da UFSM.
- Quirynen, M., et al. (2009). Characteristics of 2000 patients who visited a halitosis clinic. *Journal of Clinical Periodontology*, 36(11), 970–975. <https://doi.org/10.1111/j.1600-051X.2009.01478.x>
- Spatafora, G., Li, Y., He, X., Cowan, A., & Tanner, A. C. R. (2024). The Evolving Microbiome of Dental Caries. *Microorganisms*, 12(1), 121. <https://doi.org/10.3390/microorganisms12010121>
- Shitsuka, R. et al. (2014). *Matemática fundamental para tecnologia*. (2ed). Editora Érica
- Varella, D. (2022). Como usar o fio dental do jeito certo. São Paulo: Portal Drauzio Varella. Retrieved October 26, 2025, <https://drauziovarella.uol.com.br/odontologia/como-usar-o-fio-dental-do-jeito-certo/>
- Varella, D. (2025). Enxaguante bucal é indispensável? Saiba para que serve. São Paulo: Portal Drauzio Varella. Retrieved October 26, 2025, <https://drauziovarella.uol.com.br/odontologia/enxaguante-bucal-e-indispensavel-saiba-para-que-serve/>