

## RASPADORES DE LÍNGUA

Letícia Alcântara

### RESUMO

Este trabalho teve como objetivo realizar uma revisão integrativa da literatura sobre a relevância da higiene da língua com uso de raspadores linguais. Foi desenvolvida uma estratégia de busca para base de dados do PUBMED com o uso de termos MESH e termos livres com o operador booleano AND. Foram encontrados 16 artigos, que após aplicação do critério de elegibilidade foram incluídos para esta análise 2 trabalhos. Com base na leitura destes 2 artigos chegamos à conclusão de que não são apenas para os dentes que precisam de atenção, mas escovar a língua é essencial pois os benefícios para a higiene bucal são inúmeros. A língua é uma das zonas da boca que mais acumula bactérias. E quando não é higienizada corretamente, além de deixar um odor desagradável na cavidade oral, observamos a halitose que é bastante citada nos textos base da pesquisa. Não escovar a língua também contribui para a aparição de doenças bucais como cáries, gengivite e periodontite. Além disso, a limpeza da língua melhora a percepção de sabores em geral. Com base nos textos encontrados, podemos observar que o ato da raspagem da língua já é suficiente para trazer inúmeros benefícios para nossa saúde bucal. Porém não é necessário um raspador de língua para realizar essa ação de raspagem. Podemos raspar a língua com a própria escova dental. Foi criado pelo mercado capitalista um produto para a raspagem de língua - que pode ser de metal, cobre ou plástico para vender aos consumidores em troca de uma promessa de uma limpeza bucal perfeita. Mas podemos observar que apenas uma simples escova dental, é possível remover toda a saburra bucal, bactérias e resíduos mecanicamente. O raspador de língua é um acessório bastante atual e instagramável. Mas desde sempre o ato de escovar a língua sempre se fez necessário para uma escovação completa e conseqüentemente mais saudável.