

Higiene Bucal



Hálito puro e sorriso saudável são o resultado de uma boa higiene bucal.



Prevenção



A prevenção é a maneira mais econômica, menos dolorida e preocupante de cuidar da saúde bucal, além de evitar o tratamento de problemas que se tornariam graves.

Existem algumas **medidas simples** que cada um de nós pode tomar para diminuir significativamente o risco do desenvolvimento de cárie, gengivite, mau hálito e outros problemas bucais.

- ✦ Escove os dentes com creme dental ao acordar, após as refeições e antes de dormir.
- ✦ A escovação deve ser feita por pelo menos dois minutos.
- ✦ Use fio dental todos os dias antes da escovação, pelo menos uma vez por dia. Utilizando um pedaço de fio dental novo para cada dente.



- ✦ A pasta de dente deve ser utilizada em pequena quantidade – semelhante a um grão de ervilha.
- ✦ Escove a língua de dentro para fora.
- ✦ Vá ao dentista a cada seis meses para um exame bucal e uma limpeza profissional.
- ✦ Use enxaguante bucal, caso seu dentista recomende.

Dica! **Escove os dentes após 30 minutos das refeições.**

Após ingerir alimentos, o pH bucal fica ácido por conta dos alimentos e substâncias químicas que o organismo produz para auxiliar na digestão.

Deve-se aguardar 30 minutos para que a saliva (que possui papel importante na proteção dos dentes) ajude a neutralizar esses ácidos.

Caso queira escovar os dentes logo após a refeição, recomenda-se que faça alguns bochechos com água antes de escovar, para reduzir a acidez bucal.



Escovação correta



Coloque a escova em um ângulo de 45 graus em relação à gengiva. Movimente a escova, afastando-a da gengiva.



Escove delicadamente as partes internas, externas de mastigação de cada dente com movimentos curtos de trás para frente.



Com cuidado, escove a língua para remover bactérias e purificar o hálito.

Como usar o Fio Dental corretamente



Use aproximadamente 40 centímetros de fio, deixando um pedaço livre entre os dedos.



Siga, com cuidado, as curvas dos dentes.



Assegure-se de limpar além da linha da gengiva, mas não force demasiado o fio contra a gengiva.



Escova dental

As escovas podem ser meios de cultura para germes, fungos e bactérias, que depois de um tempo podem se multiplicar em níveis significantes, por isso separamos algumas dicas para você preservar sua escova dental e a sua saúde:

- ★ Troque a escova regularmente a cada três meses ou quando as cerdas deformarem.
- ★ Também é importante trocar de escova após resfriado, gripe, infecção na boca ou dor de garganta.
- ★ Não compartilhe escovas de dentes ou jamais deixe sua escova em contato com outras.
- ★ Lave e enxágue a escova antes do uso.
- ★ Depois de usar a escova, guarde-a em pé, certifique-se de deixá-la secar completamente entre um uso e outro.

★ Bibliografia

- Colgate
- Profissionais da área odontológica





camps.org.br



[campssantos](https://www.instagram.com/campssantos)



[campssantosoficial](https://www.facebook.com/campssantosoficial)



13 3226.6464
13 99644.0977



Av. Washington Luiz, S/Nº
Vila Matias - Santos/SP

