

CUIDE DOS SEUS DENTES

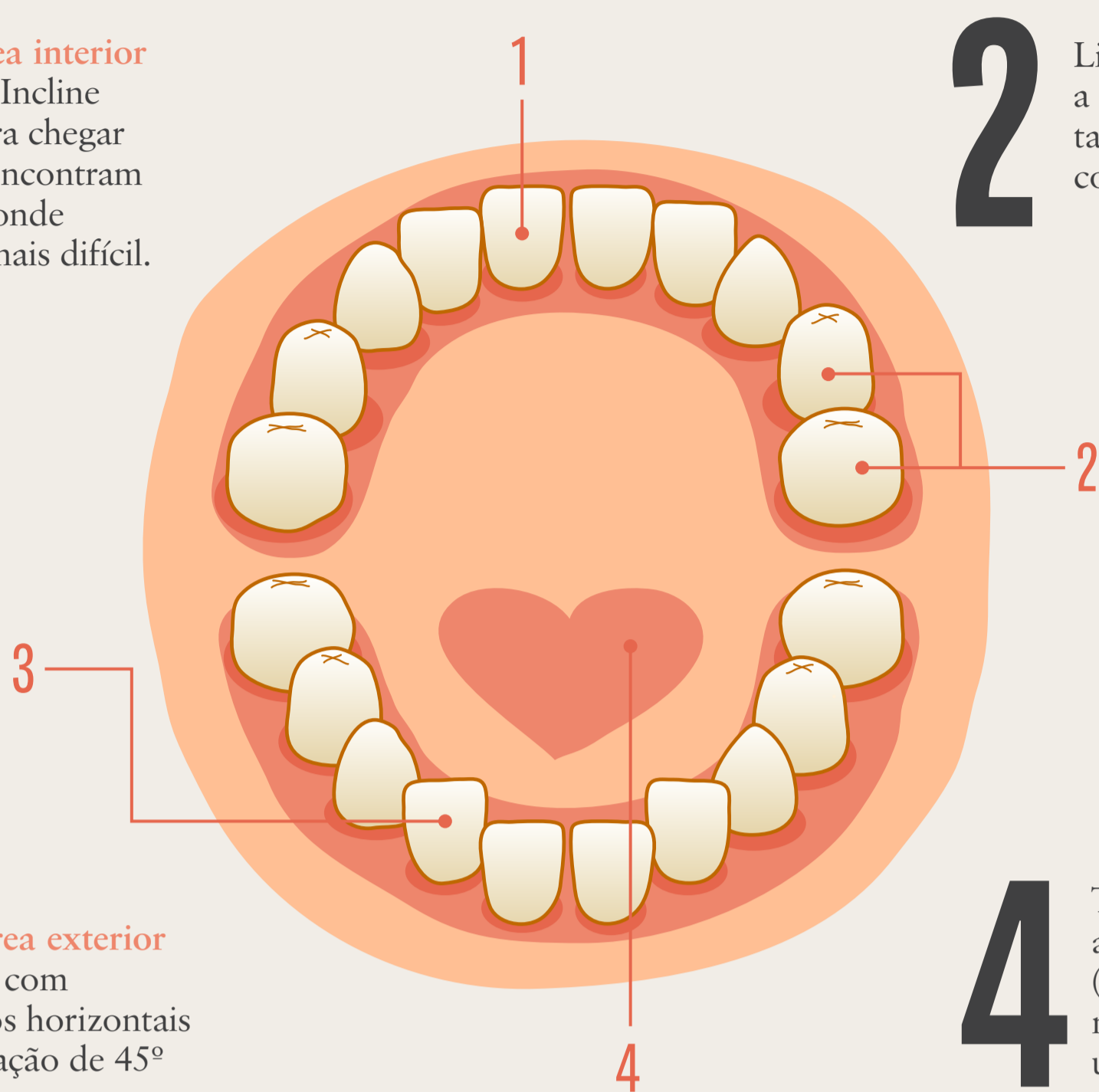
A adoção de bons hábitos de higiene oral permite-lhe manter a saúde dos seus dentes.



ESCOVAR OS DENTES PASSO A PASSO

1 Escove a **área interior** dos dentes. Incline a escova para chegar aos que se encontram mais atrás, onde o acesso é mais difícil.

2 Limpe cuidadosamente a **zona mastigatória**, tanto nos dentes superiores como nos inferiores.



3 Escove a **área exterior** dos dentes com movimentos horizontais com inclinação de 45° da escova.

4 Termine passando a escova pela **língua** (algumas escovas têm, na traseira da cabeça, uma superfície própria para raspagem), a fim de eliminar as bactérias que nela se encontram.



TOME NOTA!

Nas crianças mais pequenas que ainda não têm destreza manual a escovagem deve ser circular



Para escovar os dentes de forma eficaz, deve demorar no mínimo 2 minutos. Considerando que o deve fazer pelo menos 2 vezes por dia, isto significa que passará pouco mais de 24 horas por ano a escová-los.

FERRAMENTAS PARA UMA BOA HIGIENE ORAL

ESCOVA DE DENTES



- » Uma escova com cabeça pequena consegue chegar a zonas de difícil acesso.
- » Uma escova com filamentos suaves remove de forma mais eficaz a placa bacteriana e não irrita as gengivas.
- » Consulte o seu dentista para saber que tipo de escova é mais adequada para si.

3 meses

Substitua a escova de dentes a cada trimestre, depois de a ter utilizado doente ou quando começar a exibir desgaste.

ELIXIR BUCAL



- » Bocheche durante cerca de **30 segundos** com elixir bucal para chegar a zonas difíceis de alcançar com escova e fio dentário.

DENTÍFRICO



- » Use uma pequena porção de pasta (equivalente ao tamanho de uma ervilha) em cada escovagem.

FIO DENTÁRIO



- » Deslize o fio de forma suave nos espaços entre os dentes, depois de cada escovagem, para remover bactérias às quais a escova não chega.

30-60%

Percentagem de placa bacteriana que permanece na boca depois da escovagem.



1640 cm

Quantidade aproximada de fio dentário que utilizará ao longo de um ano se usar a média recomendada de 45 centímetros uma vez por dia.



ATENÇÃO

- ▶ Limpar regularmente os dentes ajuda a prevenir o surgimento de **gengivite**, uma doença das gengivas causada pela acumulação de placa bacteriana que, entre outras consequências, torna as gengivas involuntariamente sensíveis e inchadas, podendo inclusive levá-las a sangrar durante as escovagens. Se suspeita que pode sofrer de gengivite, consulte o seu dentista.