

VOCÊ SABE FAZER A
HIGIENE ORAL?



PORQUE FAZER A HIGIENE BUCAL ?



A boca, assim como todas as outras regiões do nosso corpo, precisa de um cuidado específico.

Uma boa higiene oral consegue prevenir:

- Mau hálito;
- Doença cárie;
- Doenças periodontais;
- Perda dos dentes.

Além de estar relacionada à doenças sistêmicas como **diabetes**, **doenças cardiovasculares** e **infecções respiratórias**.

A saúde começa
pela boca!

Por isso, a escovação dentária
diária é essencial para a saúde do indivíduo!

A ESCOVAÇÃO

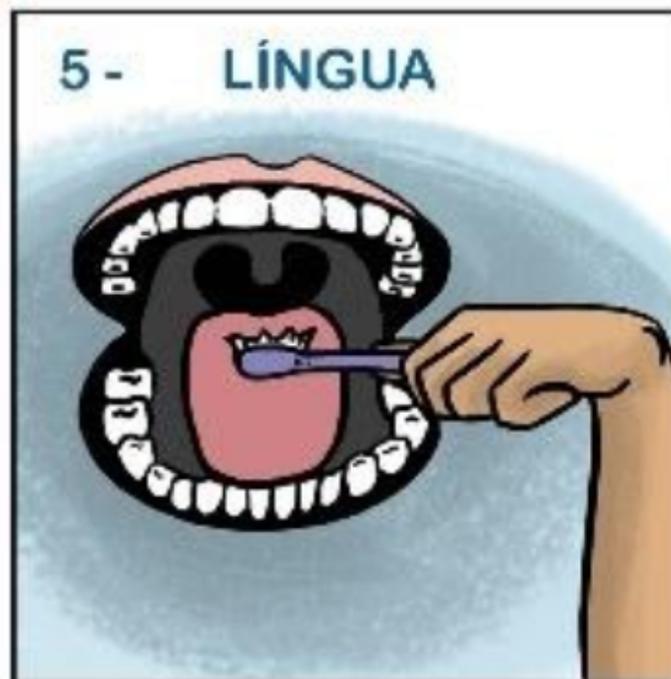
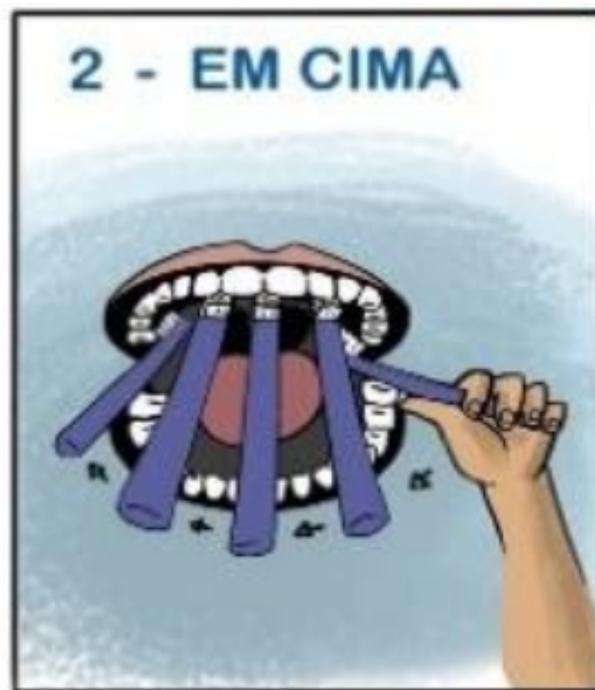
O ato de escovar os dentes deve ser repetido após as refeições.

Sendo recomendado, pelo menos, 3 vezes ao dia.

A ESCOVA IDEAL:

- Cerdas macias;
- A cabeça da escova deve ser apropriada para a limpeza de dois dentes de uma vez e, também para chegar ao último dente;
- Tamanho do cabo proporcional à estrutura da pessoa.

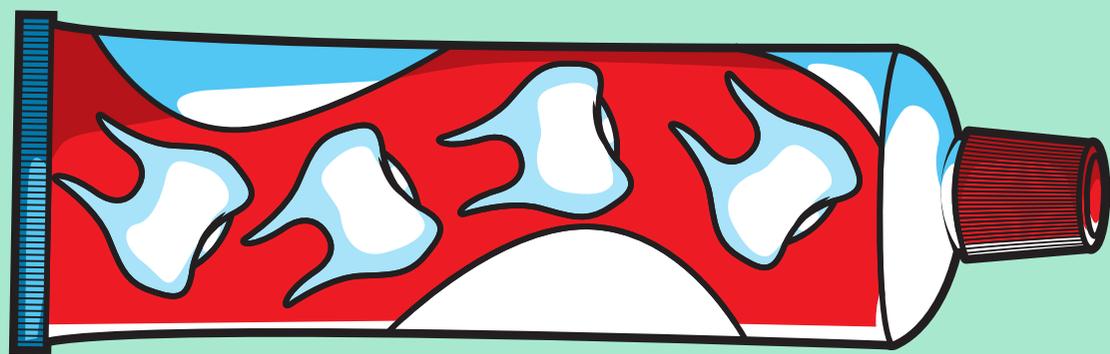




<http://autismoprojetointegrar.com.br/refeito-o-desenho-de-escovacao-dos-dentes-inserimos-a-escovacao-da-lingua-que-nao-havia-no-anterior/>

A escovação deve ser feita em todas as faces do dente. Com movimentos circulares, horizontais e verticais. A língua também deve ser higienizada, com limpador de língua ou com a própria escova.

PASTA DE DENTE



O dentifrício/pasta de dente/creme dental tem papel importante na limpeza dos dentes, para a prevenção da cárie e do mau hálito.

Pode ser usada por toda a família e deve ter concentrações de flúor entre **1000 e 1500 ppm** de flúor.

> 7 anos e adultos

3 à 7 anos

0 à 3 anos



<https://www.pinterest.ru/pin/544865254900080685/>

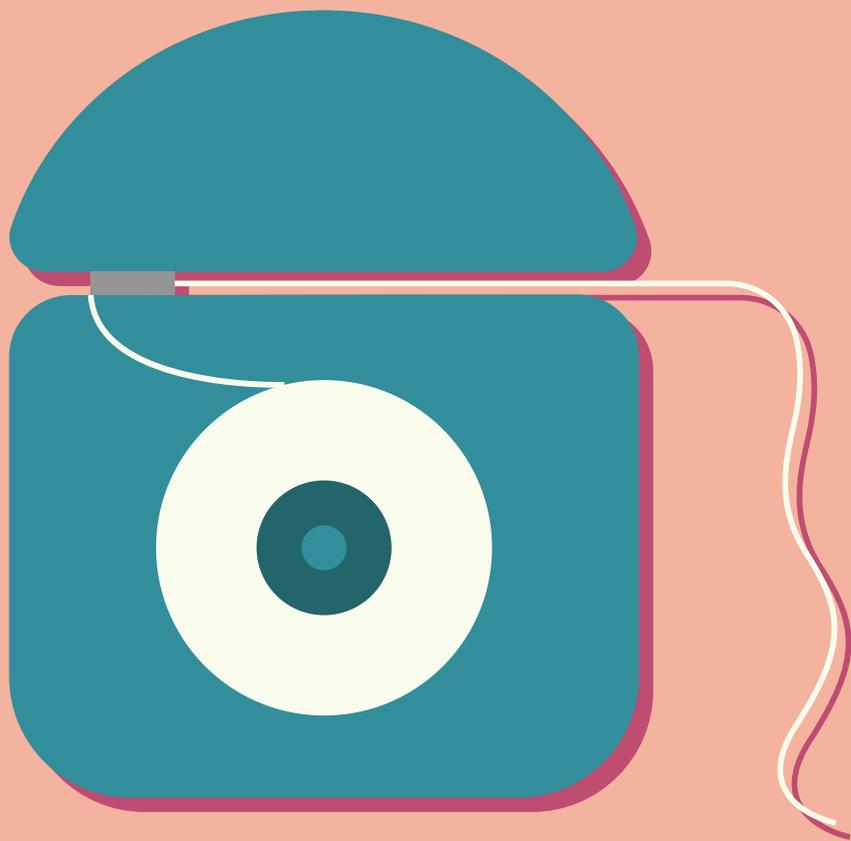


INSTRUÇÕES DE USO: ESCOVE SEUS DENTES ADEQUADAMENTE APÓS CADA REFEIÇÃO, TRÊS VEZES AO DIA, SEGUNDO A RECOMENDAÇÃO DE SEU DENTISTA. ENXÁGUE COMPLETAMENTE DEPOIS DA ESCOVAÇÃO. PRECAUÇÕES: CRIANÇAS ATÉ 6 ANOS: USE UMA QUANTIDADE DO TAMANHO DE UMA GOTA, COM SUPERVISÃO DE UM ADULTO DURANTE A ESCOVAÇÃO PARA MINIMIZAR A DEGLUTIÇÃO. SE INGERIR, NÃO INGERIR. MANTENHA FORA DO ALCANCE DAS CRIANÇAS. GIRE A TAMPA PARA REMOVER O SELLO DE SEGURANÇA. NÃO USAR SE O LACRE ESTIVER ABERTO. INSTRUCCIONES DE USO: CEPILLAR LOS DIENTES TRES VECES AL DÍA, O SEGÚN LAS RECOMENDACIONES DE SU ODONTÓLOGO Y DENTISTA. PRECAUCIONES: NO INGERIR. NIÑOS DE 6 AÑOS Y MENORES: USAR UNA CANTIDAD DEL TAMAÑO DE UNA GOTTA (0,25 G) SUPERVISADOS POR UN ADULTO PARA MINIMIZAR QUE SEA INGERIDA. EN CASO DE ESTAR RECIBIENDO FLUOR DE OTRAS FUENTES CONSULTE UN ODONTÓLOGO O DOCTOR. MANTENER FUERA DEL ALCANCE DE LOS NIÑOS. VENEZUELA Y PERÚ: SE RECOMIENDA SU USO SÓLO EN NIÑOS MAYORES DE 6 AÑOS. EN CHILE: NO USAR EN NIÑOS MENORES DE 6 AÑOS. GIRE LA TAPA PARA QUITAR EL SELLO DE ALUMINIO. NO USAR SI EL SELLO ESTÁ ROTO. INGREDIENTE ACTIVO: FLUORURO DE SODIO (0,242%). INGREDIENTES: DIBROMO, AGUA/AQUA, SÍLICA HIDRATADA/HYDRATED SILICA, PEG-12, GOMA DE CELULOSA/CELLULOSE GUM, LAURIL SULFATO DE SODIO/SODIUM LAURYL SULFATE, SABOR/AROMA, SACARINA SÓDICA/SODIUM SACCHARIN, FLUORURO DE SODIO/SODIUM FLUORIDE, MICA (CI 77019)/DIÓXIDO DE TITANIO (CI 77891)/ CI 77891, FD&C ROJO Nº. 40 (CI 15850)/ROJO Nº. 33 (CI 17200)/CI 17200, LIMONENO/LIMONENE, CINAMALDEÍDO/CINNAMALDEHYDE, CÍTRICO (1100 PPM DE FLÚOR), BROMO DE SÓDIO.

Além disso, deve se atentar para a quantidade de pasta usada durante a escovação.

<https://paramais.com.br/pais-devem-usar-pasta-de-dente-que-contenham-1000-ppm-de-fluor-desde-a-erupcao-do-primeiro-dente/>

FIO DENTAL



É preciso inserir o fio dental de forma a abraçar o dente e realizar movimentos de vai e vem para desorganizar o biofilme (placa bacteriana).

Há outros instrumentos para a limpeza interdental:



<https://inforex.com.br/comercio/itens-de-limpeza-interdental-aumentam-no-brasil/>

O fio dental deve ser usado para a limpeza entre os dentes pelo menos uma vez ao dia.

Deve-se utilizar um fio de tamanho suficiente para segurar entre os dedos e envolver os dentes.



<https://www.ecycle.com.br/component/content/article/35-atitude/2002-voce-tem-costume-de-usar-fio-dental-veja-5-bons-motivos-para-usar.html>



<https://ericapadeiro.wordpress.com/2015/02/05/higienizacao-com-escovas-interdentais/>

Uma escovação eficiente dura em média 2 minutos e não é necessário usar força.



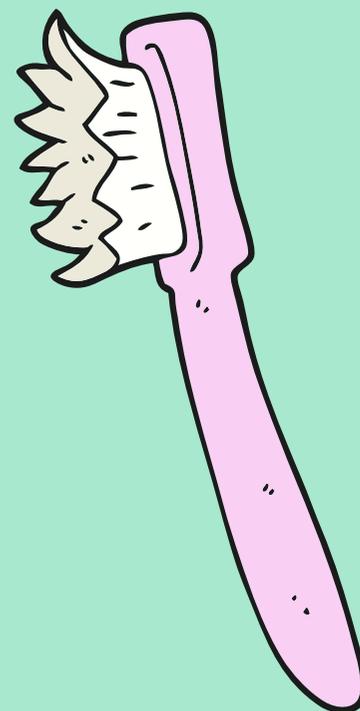
Os enxaguantes bucais não substituem a higienização. Consulte seu cirurgião-dentista para saber se você precisa usá-los.



Dica: Não molhe a escova antes da escovação. Só molhe após escovar os dentes, para limpá-la.



A escova deve ser trocada em média a cada 3 meses ou quando suas cerdas estiverem deformadas, pois assim não exercem sua função adequadamente.



Além disso, maus hábitos como tabagismo, consumo de álcool e má alimentação influenciam diretamente na saúde dos dentes. Para uma boa saúde oral e de todo o corpo, não fume, não beba, mantenha uma alimentação equilibrada e pratique exercícios físicos.



Deve-se ressaltar que a **melhor** escova e a **melhor** técnica de escovação são aquelas que proporcionam a **melhor** limpeza dos seus dentes!

Siga as recomendações do seu cirurgião-dentista!

REFERÊNCIAS

