## A Higiene Começa pela Boca

A prevenção se inicia com bons hábitos de higiene bucal e alimentares

Para manter o sorriso saudável, é preciso escovar os dentes e passar o fio dental diariamente, sempre após as refeições e antes de dormir, mas o que não podemos esquecer é que os hábitos alimentares também influenciam muito o desenvolvimento de cáries e doenças periodontais (gengivite e perda óssea). Os doces não precisam ser eliminados, mas devem ser evitados entre as refeições. Pergunte detalhes ao seu dentista.



## Técnicas de Escovação



Deslize as cerdas de cima para baixo na arcada superior e de baixo para cima na arcada inferior, iniciando sempre com a escova inclinada a 45°.

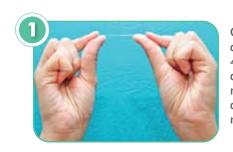


Nos dentes da frente, posicione a escova na vertical.



Os movimentos de vai e vem limpam as partes dos dentes onde mastigamos os alimentos.

## Técnicas de Uso do Fio Dental



Corte aproximadamente 45 cm de fio dental e enrole nas extremidades dos dedos médios.



Use os polegares e os indicadores para colocar o fio entre o dente e a gengiva, envolvendo e deslizando pela lateral dos dentes.

Dúvidas

Envie um e-mail para contato@missaosorriso.com.br



