

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 (gingivite 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