

A importância da higienização para um sorriso saudável



Para manter o sorriso sempre saudável, é preciso escovar adequadamente os dentes de 2 a 3 vezes ao dia e passar fio dental 1 vez ao dia. A higienização bucal antes de dormir é a mais importante. E para saber se a higienização está correta, visitas regulares ao cirurgião-dentista são essenciais.

Além disso, nossos hábitos alimentares também influenciam o desenvolvimento de cáries e doenças periodontais. Por isso, precisamos manter uma alimentação balanceada para cuidar da nossa saúde como um todo!

Técnica de escovação

1

Comece com a escova a 45° em relação ao dente, com a ponta das cerdas posicionadas no limite entre a gengiva e o dente, no que é conhecido como sulco gengival. Com pressão leve, faz-se um movimento de vibração e de curta amplitude por cerca de 10 segundos. Depois, deslize, em movimento de varredura, as cerdas de cima para baixo na arcada superior e de baixo para cima na arcada inferior, iniciando sempre com a escova inclinada à 45°

2

Na parte de trás dos dentes da frente, posicione a escova na vertical

3

Faça movimentos de vaivém somente para limpar as partes de cima dos dentes, com as quais mastigamos os alimentos (pré-molares e molares)



Técnica de uso do fio dental

1

Corte cerca de 45 cm de fio dental e enrole 2 ou 3 voltas nas extremidades dos dedos médios das mãos direita e esquerda

2

Use os polegares e os indicadores para colocá-lo cuidadosamente entre o dente e a gengiva, envolvendo e deslizando pelos dois lados de cada dente, como se estivesse enxugando as costas com uma toalha

3

Utilize sempre uma parte limpa/nova do fio dental para cada dente



A higienização inadequada manterá a gengiva inflamada e sangrando, assim como o mau hálito, elevando o risco a cárie. Se esses sinais e sintomas persistirem após a sua higienização, um profissional deverá ser consultado.