

## Saúde Bucal

A saúde começa pela boca. Os dentes são importantes na mastigação dos alimentos, na fala e na estética, melhorando a auto-estima e o convívio social.

A melhor maneira de manter a saúde bucal é através de uma boa higiene oral, (o que impede a formação da placa bacteriana), alimentação saudável e visita periódica ao cirurgião-dentista.



### Higiene Oral

É mantida através da escovação e uso do fio dental.



### Escovação

A escovação deve ser feita após as principais refeições. Deve-se dar atenção especial à escovação noturna, pois os restos alimentares não removidos permanecem muitas horas em contato com os dentes e, juntamente com as bactérias presentes na boca, formam a placa bacteriana, favorecendo o desenvolvimento da cárie.

#### Como escovar os dentes:

- Comece pelos dentes superiores: com a escova levemente inclinada em direção à gengiva, faça movimentos circulares, limpando dente por dente, primeiro na face externa e em seguida na face interna. Depois faça movimentos de vaivém, no sentido horizontal, na face de mastigação dos dentes.
- Faça a mesma seqüência para os dentes inferiores: face externa e interna com movimentos circulares seguida por movimentos horizontais de vaivém na face de mastigação.
- Lembre-se de que a escovação dos dentes não deve ser realizada com força.
- Escove também a língua, delicadamente.



### Fio dental

O fio dental é necessário na higienização bucal pois limpa a região entre os dentes, chegando onde a escova não tem acesso. É importante usá-lo de forma delicada, para não ferir a gengiva.

### Alimentação saudável

Devemos ter uma alimentação balanceada, evitando alimentos que prejudicam a nossa saúde, principalmente os açucarados no período entre as refeições. Existem alimentos que não provocam cáries (vegetais e frutas como a maçã, a pera e a cenoura) que durante a mastigação eliminam resíduos de outros alimentos que ficaram aderidos à superfície dental.



Lembre-se de usar uma escova de cerdas macias com pontas arredondadas e de troca-la quando começar a se deformar.