



CENTRO ODONTOLÓGICO SOUSAS

Sorria!!

COMO PREVENIR OS PROBLEMAS BUCAIS?

A prevenção dos problemas bucais começa na alimentação. Dê preferência às frutas, fibras e verduras e evite os açúcares, refrigerantes e alimentos pastosos.

PRINCÍPIOS BÁSICOS PARA A ESCOVAÇÃO

- Usar escova de boa qualidade, com cabo de fácil empunhadura e cerdas macias ou médias, de preferência do tipo infantil.
- Escovar sempre à frente de um espelho, para a orientação correta do posicionamento das cerdas.
- Escovar imediatamente após as principais refeições, para uma remoção mais fácil dos resíduos alimentares.
- Posicionar a escova inclinada em direção à gengiva, em ângulo de mais ou menos 45° ao eixo dos dentes.
- Executar 10 o movimento vibratório em cada grupo de dois dentes, tanto por fora como por dentro.
- Recomenda-se o uso de pequena quantidade de creme dental, não mais que 0,5 centímetros.
- Escove suavemente o dorso da língua no final da escovação.
- Faça um bochecho com uma solução anti-séptica para completar a higiene bucal.

USE SEMPRE FIO DENTAL, DE PREFERÊNCIA ANTES DA ESCOVAÇÃO, PARA QUE ELE FACILITE A REMOÇÃO DA PLACA BACTERIANA.

- Enrole 20 cm de fio dental em volta do dedo médio de cada mão.
- Deslize o fio dental no espaço entre os dentes, suavemente, em direção à gengiva.
- Curve o fio sobre a superfície de cada dente e movimente-o verticalmente para remover a placa.



**ESTAS INFORMAÇÕES NÃO SUBSTITUEM
UMA CONVERSA COM UM ESPECIALISTA.
CONSULTE-O PARA MAIS INFORMAÇÕES.
TEL: (19) 3232.8554 / (19) 3233.1711**

FINALIDADE DA HIGIENE BUCAL

A finalidade da higienização bucal é eliminar a placa bacteriana que se aloja sobre a superfície dental nos espaços entre a gengiva e os dentes. A não remoção da placa bacteriana causa doenças periodontais (destruição da gengiva), cáries e mau hálito.

POR QUE CONSULTAR O DENTISTA A CADA SEIS MESES?

É muito importante consultar regularmente o dentista, para que ele possa avaliar a saúde bucal e orientar sobre os procedimentos corretos. O dentista faz uma análise da boca, detectando desde o início cáries ou problemas gengivais, dando seqüência ao tratamento curativo. Também é recomendada a realização de limpeza periódica, pois mesmo com todos os hábitos de higiene bucal, poderá haver a formação de tártaro que só o dentista consegue remover.

O QUE É PLACA BACTERIANA?

A placa bacteriana é uma camada viscosa e esbranquiçada, composta por colônias de bactérias, que diariamente se formam sobre os dentes. Essas bactérias decompõem o açúcar e os resíduos alimentares acumulados na boca e produzem ácidos, que atacam os dentes e as gengivas. A placa deve ser removida após a cada refeição e antes de dormir, através da escovação.

O QUE É TÁRTARO?

O tártaro ou cálculo gengival é formado, principalmente, através do endurecimento da placa bacteriana. E esses cálculos, associados às bactérias, acabam gerando um processo de inflamação na gengiva, deixando, muitas vezes o dente solto, causando até a sua perda.

O QUE É CÁRIE?

A cárie é uma doença transmissível que ataca os dentes. Ela é causada pela placa bacteriana quando o ácido produzido pela mesma corrói o esmalte dos dentes. A cárie, além de gerar muita dor, pode causar infecção e até a perda dos dentes.

O QUE É GENGIVITE?

É uma doença que tem origem na gengiva e, assim como a cárie, é causada pela placa bacteriana que se acumula entre os dentes e não é removida. Seus sintomas são: inchaço, vermelhidão, sangramentos com facilidade, dor e mau hálito. O estágio avançado da gengivite, após o amadurecimento da placa bacteriana é chamado periodontite e apresenta os seguintes sintomas: dor de dente, retração da gengiva e mobilidade. Este estágio pode levar até a perda do dente.

DICAS

Para evitar a cárie e a formação de tártaro, você nunca deve deixar de escovar os dentes por mais de duas horas após cada refeição. Após este período, inicia-se a formação de tártaro, que só é retirado pelos dentistas. A placa bacteriana também se acumula na língua. Por isso, escove sempre a língua no final da escovação dos dentes. Após cada mamada, limpe a gengiva do bebê com uma fralda umedecida em água filtrada. Este processo evita a cárie dos primeiros dentinhos e já acostuma a criança com a prevenção. Evite a chamada "cárie de mamadeira". Nunca coloque açúcar ou mel na mamadeira e/ou chupeta da criança.