

# HIGIENE BUCAL

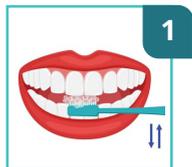
Escovar os dentes, a língua e fazer o uso do fio dental ao acordar, depois das refeições e antes de dormir evita muitos problemas, como cáries, inflamações, tártaro, entre outros.

**É importante lembrar que a escovação dos dentes e o uso do fio dental precisam ser feitos da forma correta, para garantir a saúde da boca.**

## Quantas vezes escovar os dentes ao dia?

O ideal, é escovar os dentes após todas as refeições, mas escovar 3 vezes, após as principais refeições do dia (café da manhã, almoço e jantar), é o suficiente. O fio dental, deve ser usado no mínimo uma vez ao dia, de preferência após o jantar e antes da escovação. Seguindo essas recomendações mínimas você garante a saúde bucal.

## PRONTO PARA APRENDER A FORMA CORRETA?



Posicione a escova sobre os dentes, próxima à gengiva, faça movimentos de cima para baixo, indo da gengiva ao final dos dentes.

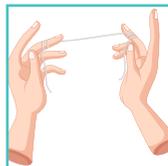


**COMO ESCOVAR OS DENTES:**  
Escove a superfície de mastigação realizando movimentos para frente e para trás.

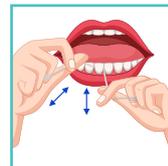


Limpeza da língua: com cuidado, faça movimentos suaves da parte interna até a ponta, removendo restos alimentares e bactérias que podem provocar mau hálito.

## COMO UTILIZAR O FIO DENTAL



Use um pedaço de fio dental, com aproximadamente 40 centímetros, segure entre o polegar e o indicador.



Deslize o fio dental para cima e para baixo, entre os dentes. Com cuidado, seguindo as curvas dos dentes.



Passo o fio dental ao redor da base de cada dente. Suavemente, assegure-se de limpar além da linha da gengiva.

# E as crianças? Precisam escovar os dentes de leite?

Assim como os adultos, as crianças também precisam escovar os dentes. A diferença para elas é o tipo de creme dental, que deve conter 1100 ppm de flúor, e a quantidade de creme dental usada, que varia conforme a idade.

## Quantidade certa de creme dental com flúor para crianças:

Não é necessário preencher toda a extensão das cerdas da escova com creme dental. Para os adultos e as crianças acima de 7 anos de idade, o correto é utilizar a quantidade equivalente a um grão de ervilha. Colocar mais creme dental que o necessário, é desperdício!

**NUNCA**



**Acima de 7 anos**

(Quantidade equivalente ao tamanho de uma ervilha)



**Entre 3 e 7 anos**

(Quantidade equivalente ao tamanho de uma grão de arroz)



**Abaixo de 3 anos**

(Quantidade equivalente ao tamanho de meio grão de arroz)

