

Os segredos da higienização oral



SOLANGE A. GONÇALVES



História

A saúde oral nos proporciona um bem estar geral, por isso há muito tempo cuidamos da nossa, tanto que um artefato similar a uma escova de dentes foi encontrado numa tumba datando mais de 5000 anos. E no final do século 15 os chineses inventaram a primeira escova semelhante à que usamos hoje.

Por que escovamos os dentes?

Para evitar, desorganizar e/ou remover a placa bacteriana além de distribuir no meio bucal o flúor através das pastas de dentes e enxaguantes bucais.

Caso contrário, perderemos os dentes e a vontade de comer, o que prejudica muito a nossa saúde.

Devemos lembrar que os alimentos também influenciam a nossa saúde oral, pois bactérias se alimentam de açúcares e se multiplicam se bem alimentadas. Também existem os alimentos ácidos (sucos, frutas, refrigerantes) que desmancham o esmalte.

Então, uma dieta rica em fibras e sucos naturais são sempre aliadas da saúde oral e geral.



Como escovar corretamente os dentes





Coloque a escova em um ângulo de 45 graus em relação à gengiva. Movimente a escova, afastando-a da gengiva.

Escove delicadamente as partes internas, externas e de mastigação de cada dente com movimentos curtos de trás pra frente.



Com cuidado, escove a língua para remover bactérias e purificar o hálito.

Para que serve o fio dental?

Para destruir a placa bacteriana onde as cerdas das escovas não chegam. Por exemplo: atrás dos últimos dentes, sulco gengival e entre os dentes.

Existem o fio e a fita dental e a diferença está na espessura. O uso dependerá do quanto mais juntinhos são os dentes.



Como usar o fio dental?



Use aproximadamente 40 centímetros, deixando um pedaço livre entre os dedos.

Siga com cuidado as curvas dos dentes.



Assegure-se de limpar além da linha da gengiva, mas não force demasiado o fio contra a gengiva.

Dentifricios / Cremes Dentais



Quais são os benefícios?

Após a sua aplicação com flúor, a incidência de cárie diminuiu muito. Mas é importante também porque contém medicamentos preventivos e controladores contra gengivite, periodontite, erosão ácida e sensibilidade dentinária.

Então, devemos usar em pouca quantidade, do tamanho de um grão de ervilha para adultos e de um grão de arroz para crianças, além respeitar a indicação específica para adultos e crianças.



Enxaguantes Buciais



Quais são os benefícios?

Quem experimenta não abandona o hábito de ter sempre a sensação de boca limpa que o enxaguante bucal proporciona após a escovação.

Na maioria, possui os mesmos agentes do creme dental, agindo por mais tempo se não comermos nada por meia hora após o uso ou quando utilizado antes de dormir. Inicialmente, a higiene oral com escovação, fio dental e enxaguante demora cerca de 5 minutos e, com a prática, esse tempo cai para 3 minutos.



Como escolher uma escova dental?

As escovas devem ter cerdas bem macias e extremidades arredondadas, para não agredir os tecidos onde atuam e alcançar os espaços delicados.



Escovas elétricas:

Para pacientes com dificuldade motora ou que precisam de um estímulo maior.

Escovas interdentais:

Quando o paciente tem prótese fixa, prótese sobre implante, doença periodontal, aparelho ortodôntico.





Dedeiras:

Para bebês de até 30 meses.

.

Raspadores de língua:

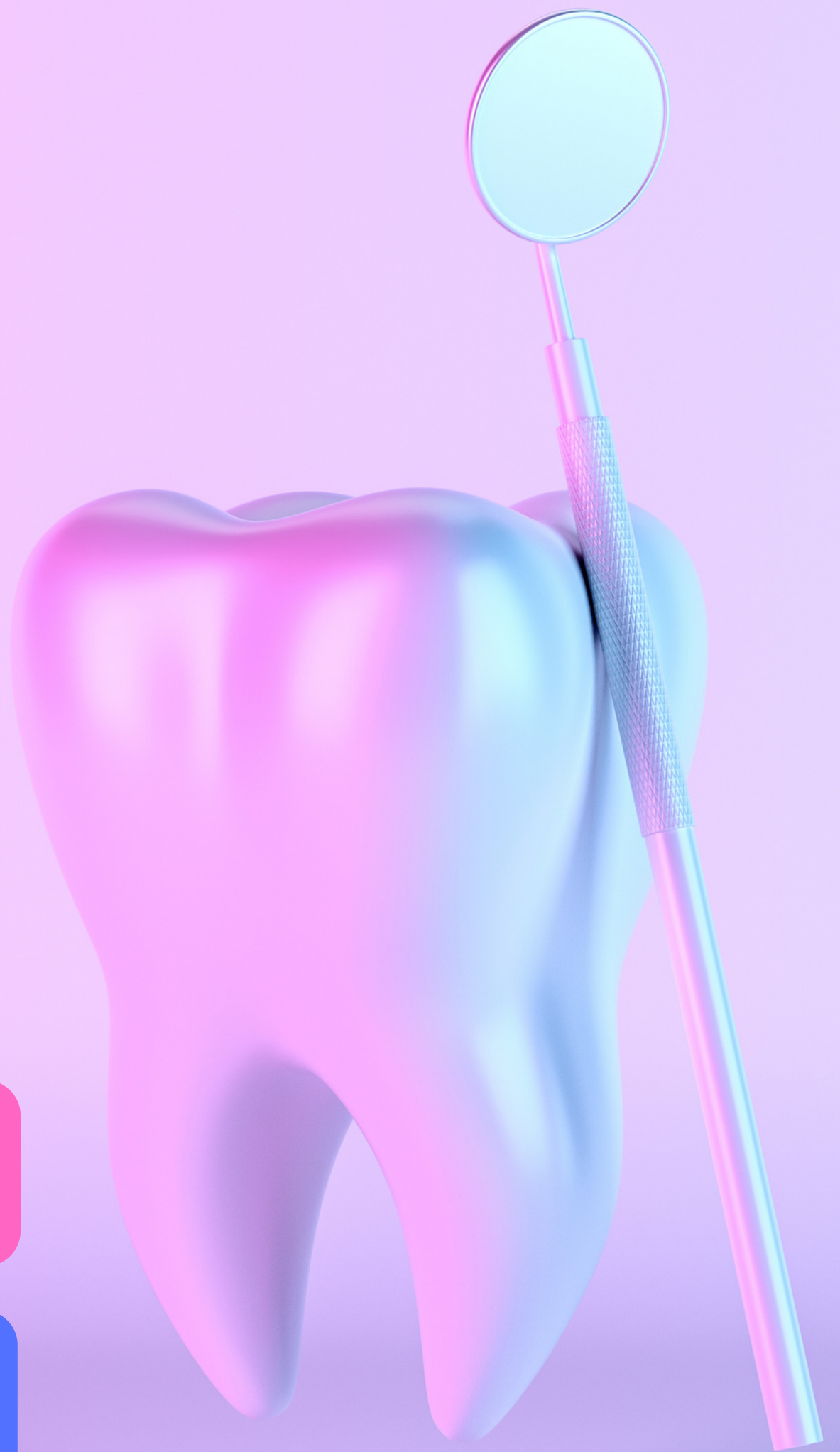
É a forma mais eficiente de limpar a língua.





Como higienizar as próteses removíveis?

Utilize escova macia e sabão neutro.



[*Instagram*](#)

[*Facebook*](#)

[*Agende uma consulta*](#)

*Desejamos que apreciem o nosso
presente e saibam que o melhor e
mais barato tratamento é a
PREVENÇÃO!*