

A higiene bucal adequada é uma das medidas mais importantes para mantermos dentes e gengivas saudáveis, diminuindo o risco de cárie, gengivite e outros problemas bucais.

### Recomendações:

- Escove os dentes com creme dental fluoretado após as refeições.
- Evite a ingestão de alimentos ricos em açúcar, principalmente aqueles de consistência pegajosa.
- Realize consultas periódicas ao dentista para o acompanhamento de sua saúde bucal.

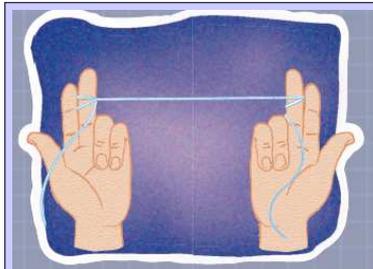
### Uma boa escovação pode ser feita da seguinte maneira:

	Posicione a escova sobre os dentes, formando um ângulo de 45° sobre a superfície do dente e gengiva. Escove as superfícies dos dentes superiores e inferiores voltadas para a bochecha. Execute movimentos suaves de “varrer” sempre no sentido gengiva-dente.
	Em seguida, escove as superfícies internas dos dentes, utilizando a mesma técnica.
	Passe a escova sobre a superfície de mastigação dos dentes. Desta vez, o movimento deve ser para frente e para trás. Não se esqueça de levar a escova até o último dente, lá no fundo da boca.

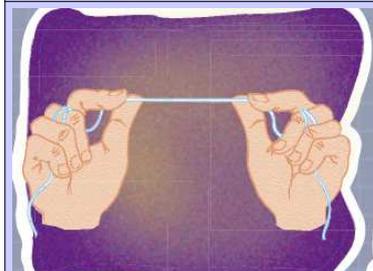
O fio dental é tão importante quanto a escova dental. Ele garante a remoção eficaz de resíduos alimentares das superfícies laterais entre os dentes onde a escova não alcança, evita o acúmulo de placa bacteriana e o surgimento de cáries.

Quando usado em conjunto com a escova dental, remove de 30% a 80% a mais da placa bacteriana do que o uso isolado da escova.

O fio dental deve ser usado diariamente, sempre após as refeições.



Enrole um pedaço de 30 cm de fio dental, pelas extremidades, no dedo médio de cada uma das mãos.



Use o indicador e o polegar como guias.



Insira delicadamente o fio entre os dentes guiando-o até a margem da gengiva.



Curve o fio suavemente ao redor da superfície lateral de cada dente e movimente-o para cima e para baixo da margem da gengiva.

### **Não devemos nos esquecer da língua!**

A higiene da língua ajuda a manter a boca livre de bactérias por mais tempo e atua na remoção da saburra lingual, que é reconhecida como a maior responsável pela halitose (mau hálito).



A limpeza da língua pode ser realizada com a escova dentária ou através do uso dos limpadores de língua, que são os recursos mais específicos e indicados para a higiene desta área da boca.