Higiene Bucal

Qual a maneira certa de escovar os dentes?

Para ter uma idéia do tempo necessário para uma boa escovação, use um relógio na próxima vez que escovar os dentes.

Escove os dentes com movimentos suaves e curtos, com especial atenção para a margem gengival, para os dentes posteriores, difíceis de alcançar e para as áreas situadas ao redor de restaurações e coroas. Concentre-se na limpeza de cada setor da boca, da seguinte maneira:

Escove as superfícies voltadas para a bochecha dos dentes superiores e, depois, dos inferiores.

Escove as superfícies internas dos dentes superiores e, depois, dos inferiores.

Em seguida, escove as superfícies de mastigação.

Para ter hálito puro, escove também a língua, local onde muitas bactérias ficam alojadas.

Segure a escova em um ângulo de 45 graus e escove com movimentos que vão da gengiva à ponta dos dentes.	Com suaves movimentos circulares, escove a face voltada para a bochecha e a face interna dos dentes, e a superfície usada para mastigar.	Com movimentos suaves, escove também a língua para remover bactérias e purificar o hálito.

A maioria dos dentistas concorda que a escova dental de cerdas macias é a melhor para a remoção da placa bacteriana e dos resíduos de alimentos. As

escovas com cabeças menores também são mais adequadas, porque alcançam melhor todas regiões da boca, como, por exemplo, os dentes posteriores, mais difíceis de alcançar. Para encontrar a escova

Qual a importância do creme dental na escovação?

É importante que você use o creme dental mais adequado para você. Atualmente existe uma grande variedade de produtos feitos especialmente para combater a cárie, gengivite, tártaro, manchas e sensibilidade. Pergunte ao seu dentista qual o tipo de creme dental mais adequado para o seu caso. Para encontrar o creme dental correto para você.

Quando devo trocar minha escova dental?

Troque sua escova de dentes a cada três meses ou quando perceber que ela começa a ficar desgastada. Além disso, é muito importante trocar de escova depois de uma gripe ou resfriado para diminuir o risco de nova infecção por meio dos germes que aderem às cerdas.