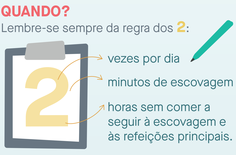
QUAIS OS CUIDADOS A TER COM A SUA HIGIENE ORAL?

Aproveite o dia mundial da Saúde Oral para iniciar uma vida mais saudável começando pela higiene oral.

1 ESCOVAR BEM OS DENTES

QUANDO?

Lembre-se sempre da regra dos 2:



COMO?

45º ângulo perfeito da escova em relação à gengiva

10 vaivéns, movimentos horizontais na superfície dentária

DA BASE À PONTA movimento de escovar a língua, removendo bactérias e refrescando o hálito

2 dentes de cada vez

PORQUÊ?

Ajuda a remover a placa bacteriana que se deposita na superfície dos dentes. Se não for removida mineraliza, endurece e dá origem a tártaro e a cáries dentárias.

ESCOLHER A ESCOVA

Seja elétrica ou manual, deve ser:

- ✓ ao gosto de cada um, relativamente a tamanho, dureza e textura
- ✓ flexível
- ✓ secar e lavar rapidamente
- ✓ durável.

ESCOLHER A PASTA

Dentífrico com flúor ajuda a saliva a repor minerais perdidos pelo dente.
Mas atenção às crianças:

- ✓ deve utilizar pequenas quantidades de dentífrico
- ✓ pastas sem flúor ou de teor reduzido
- ✓ supervisionar a escovagem dos mais pequenos. É importante que não engulam pasta.

MUDAR DE ESCOVA

Sempre que necessário, de 3 em 3 meses ou então para não se esquecer, em cada estação (outono, inverno, primavera e verão).

2 USAR O FIO DENTÁRIO

QUANDO?

Diariamente

COMO?

- ✓ Utilizar cerca de 40 cm de fio dentário.
- ✓ Enrolar a quase totalidade do fio num dedo médio de uma mão e a restante no dedo médio da outra mão, deixando 2 a 3 cm de espaço entre os dois dedos.

3 FATORES DE RISCO EVITÁVEIS

ALIMENTAÇÃO

- ✓ Deve ser simples e variada.
- ✓ Evite comer doces, sobretudo entre refeições.

HÁBITOS DIÁRIOS

- ✓ Não fume.
- ✓ Não consuma álcool em excesso.
- ✓ Invista em hábitos de higiene diários.

4 VÁ COM FREQUÊNCIA AO DENTISTA

QUANDO?

Pelo menos uma vez por ano desde a erupção do 1º dente. No entanto, deve procurar o seu médico dentista sempre que a situação o justifique.

Segundo o II Barómetro Nacional de Saúde Oral, 2015:

- **46,7%** não vai ao dentista há mais de 1 ano
- **59,4%** reduziram o número de visitas ao dentista no último ano por razões monetárias
- **34,3%** nunca visita o dentista, ou apenas o faz em caso de urgência
- **7,7%** não vão ao dentista há pelo menos 5 anos.

20 MARÇO
Dia Mundial da Saúde Oral

PREVENIR É MAIS FÁCIL DO QUE TRATAR

www.medis.pt