

## COMO DEVO ESCOVAR MEUS DENTES E COMO LIMPÁ-LOS COM FIO DENTAL?

### Para ter uma boca sadia, considere utilizar uma escova de dentes elétrica

A maioria das escovas elétricas elimina mais placa que as escovas comuns. Algumas têm também funções incorporadas que ajudam a proteger os dentes e as gengivas.

#### Para usar uma escova elétrica:

- Direcione a cabeça da escova de um dente a outro.
  - Simplesmente mova a cabeça da escova contra a superfície de cada dente por alguns segundos e deixe que o movimento mecânico da escova efetue a ação limpadora.
- Desloque a cabeça da escova suavemente ao longo da linha da gengiva.
  - Siga a curva natural da sua boca.
- Passe a cabeça da escova pela língua para refrescar o seu hálito.

### Em resumo...

- A melhor forma de cuidar da boca é escovar os dentes com um creme dental com flúor três vezes ao dia e usar o fio dental.
- Utilizar um antisséptico bucal também pode contribuir para combater a placa e manter o hálito fresco.
- Se você utiliza uma escova comum, segure-a de forma tal que forme um ângulo de 45 graus com a linha da gengiva.
- Quando você passar o fio dental, forme com ele um "C" ao redor de cada dente.
- Para ter uma boca mais sadia, considere utilizar uma escova elétrica. A maioria das escovas elétricas elimina mais placa bacteriana do que as escovas comuns.

**Para obter mais orientação sobre escovação e limpeza com fio dental, consulte o seu dentista.**



# Como devo escovar meus dentes e como limpá-los com fio dental?

## A melhor forma de cuidar da boca é escovar os dentes três vezes ao dia e usar o fio dental

Isto ajuda a eliminar a película aderida, denominada **placa bacteriana**, que se acumula sobre os dentes e as gengivas, produzindo ácidos e toxinas que podem danificá-los.

Utilizar um antisséptico bucal também pode ajudar a combater a placa bacteriana. Se você não tem certeza sobre que tipo deveria usar, consulte o seu dentista.

## Algumas formas de aproveitar ao máximo a sua escovação habitual

- Faça a escovação durante, pelo menos, 2 minutos, três vezes ao dia, com um creme dental que contenha flúor.
  - Preste atenção à parte posterior dos dentes, onde pode haver mais placa.
- Utilize uma escova com cerdas macias.
  - Escove com movimentos suaves para evitar danos nos dentes e gengivas.
- Troque a sua escova de dentes a cada 3 meses.
  - As cerdas desgastadas eliminam menos placa bacteriana.
- Escove a língua para refrescar o hálito.
  - Faça isto a partir de trás para frente, aplicando com suavidade um movimento de varredura.

## Você segura a escova de dentes de forma correta? Algumas recomendações práticas



- Segure a escova de dentes de forma tal que forme um ângulo de 45 graus com a linha da gengiva.

- Escove 2 ou 3 dentes de cada vez. Mova a escova desde a gengiva até a borda dos dentes.



- Mantenha a escova em posição vertical ao limpar a parte posterior dos dentes superiores e inferiores da frente da boca.

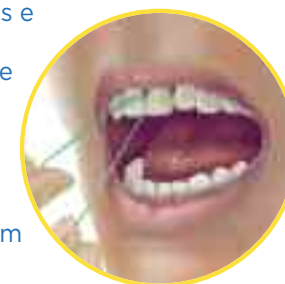
- Aplique movimentos verticais suaves e utilize a ponta da escova.

## Usar fio dental ajuda a manter as gengivas e os dentes saudáveis

Limpar diariamente com fio dental elimina a placa acumulada entre os dentes e ao longo da linha da gengiva.

## Como utilizar o fio dental corretamente

- Enrole as extremidades do fio ao redor de seus dedos maiores.
- Utilize os polegares e indicadores para conduzir o fio entre os dentes.
- Dobre o fio ao redor da borda lateral de cada dente, formando um "C". Isto ajudará a assegurar que cubra as zonas entre as gengivas e os dentes.



## Outras recomendações para o uso do fio dental

- Observe as gengivas no espelho enquanto estiver usando o fio dental.
  - As gengivas deverão estar firmes e rosadas. Se parecem avermelhadas ou inchadas, ou se sangram, consulte o seu dentista.
- Não deixe de limpar os dentes com fio dental se as suas gengivas sangram.
  - O uso de fio dental melhora a saúde das gengivas e ajudará para que parem de sangrar.