

25 de Outubro **DIA DA SAÚDE DENTÁRIA**

ESCOVAÇÃO

Uma escovação correta e eficaz ajuda a prevenir as doenças bucais.

- * Use uma escova dental de cabeça compacta e cerdas macias, trocando-a regularmente (de três em três meses), ou quando as cerdas estiverem deformadas;
- * Escove suavemente todas as superfícies externas e internas e, em seguida, a área de mastigação com pequenos movimentos de vaivém;
- * Não esqueça de escovar a língua;
- * Você deve escovar os dentes, no mínimo, três vezes ao dia (de manhã, após o almoço e, principalmente, antes de dormir).



FIO DENTAL

O uso do fio dental permite limpar eficazmente as superfícies interdentais onde a escova não alcança.

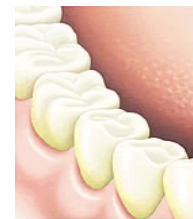
- * Faça deslizar o fio dental suavemente entre os dentes até a linha da gengiva.
- * Curve o fio dental formando um "C" ao redor de cada um dos dentes e deslize suavemente para cima e para baixo, penetrando 1mm no sulco gengival.
- * Use uma nova parte do fio dental a cada espaço a ser higienizado.
- * Repita esses procedimentos em todos os dentes, inclusive atrás dos últimos dentes de cada arcada.
- * O fio dental deve ser usado diariamente.



PROBLEMAS BUCAIS MAIS COMUNS, QUE PODEM SER EVITADOS!

PLACA BACTERIANA

Diariamente, uma camada de bactérias circula na superfície dos seus dentes. Essas bactérias, em contato com os resíduos alimentares e a saliva, formam a placa bacteriana. Apesar de quase invisível, o acúmulo da placa bacteriana é a causa da cárie, tártaro e doenças da gengiva.



GENGIVITE

O acúmulo da placa bacteriana também tem efeitos na gengiva, que se torna inflamada, inchada e, por vezes, apresenta sangramento. O sangramento gengival é um sinal de doença da gengiva. Essa doença é chamada gengivite. Essa situação sem tratamento pode levar a uma forma mais grave do problema.



TÁRTARO

Se a placa bacteriana não for removida regular e eficazmente, poderá endurecer e formar o tártaro. Uma vez formado, o tártaro só poderá ser removido pelo dentista.



PERIODONTITE

Quando a doença deixa de estar restrita à gengiva (gingivite) e afeta as outras estruturas de suporte dos dentes, principalmente o osso e o ligamento periodontal que o une ao dente, a doença passa a chamar-se periodontite.

Formam-se bolsas entre os dentes e a gengiva, que são muito difíceis de higienizar durante a escovação. Isso é um fator que permite a progressão da doença, podendo ocasionar a perda do dente se não tratada a tempo.



MAU HÁLITO

Apesar de poder apresentar outras causas, o mau hálito é frequentemente provocado pelo acúmulo de placa bacteriana e/ou presença de doenças bucais.

A remoção da placa bacteriana é fundamental para ter um hálito fresco, assim como para a manutenção de uma boa saúde bucal.



FAÇA VISITAS REGULARES AO SEU DENTISTA!



* É importante que, pelo menos duas vezes por ano, você faça uma visita ao seu dentista;

* A realização de consultas periódicas é a única forma de se detectar precocemente os problemas bucais. Nesta fase o tratamento é indolor, mais fácil e acessível;

* Mantenha uma boa higiene bucal.

CÁRIE DENTÁRIA

As bactérias presentes na placa bacteriana produzem ácidos, a partir da nossa alimentação, que podem atacar o esmalte dos dentes. Apesar de o esmalte ser a substância mais dura do nosso organismo, ele é dissolvido por esses ácidos.

As lesões provocadas (cáries), se não forem tratadas, vão aumentando de tamanho, podendo levar à perda do dente.

