

A primeira e única família de dentífricos com uma tecnologia exclusiva de **neutralizador dos ácidos provenientes dos açúcares**



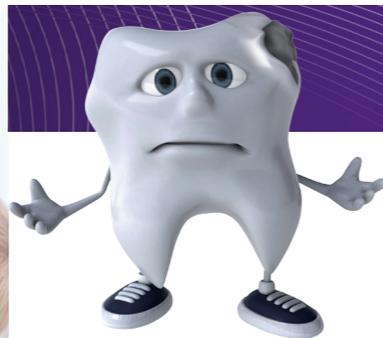
NOVO



- **Neutraliza os ácidos** antes de estes danificarem os dentes^{2,3}
- **Fortalece o esmalte com flúor + cálcio** prevenindo a formação de cáries⁴
- **Fortalece as zonas sensíveis e repara danos** anteriores⁵
- **Reduz em 20 % a formação de novas cáries**⁶

Colgate®

Empenhada num futuro sem cáries



O QUE É A CÁRIE DENTÁRIA?*

A cárie é uma doença que surge devido à acumulação de placa bacteriana e resíduos alimentares na superfície dos dentes, e em especial de hidratos de carbono.

Para preveni-la...

- É muito importante escovar os dentes pelo menos **duas vezes por dia durante dois minutos**. Certifique-se de que limpa todas as superfícies.
- Faça uma **alimentação rica em frutas e legumes**.
- Aprenda a utilizar o **fio dentário** com o seu dentista/higienista oral. Utilize-o, pelo menos, uma vez por dia para evitar ter cáries entre os dentes.
- Utilize **pastas dentífricas com flúor**. O dentista ou higienista oral pode recomendar a mais adequada.
- **Na infância**, os pais devem ensinar sempre as crianças a escovar os dentes para que eles aprendam a fazê-lo corretamente desde o início da sua vida.
- A **atenção à saúde oral da mulher grávida é muito importante**, sendo igualmente benéfica para o bebé.
- A futura mãe deve saber **qual a melhor alimentação e a forma de limpar a boca do bebé**, sobretudo depois da erupção do primeiro dente. Para limpar a boca do bebé, deve usar uma escova extramacia ou uma dedeira ou gaze húmida para remover a placa bacteriana e limpar a língua e as mucosas depois da amamentação, do biberão ou das refeições.
- **Os bebés não devem utilizar chucha depois do primeiro ano** e nunca lhes deve ser dado o biberão com sumos e produtos açucarados.
- Os pais devem começar a fazer **higiene oral aos filhos** pelo menos duas vezes ao dia. **A higiene oral ao deitar é imprescindível.**
- As crianças devem começar a escovar os dentes sozinhas logo que tenham destreza para o fazer.
- Deve ensinar-se as crianças a comer bem. Não devem ser passados os alimentos pela varinha mágica. Comer frutas e legumes em vez de doces é muito importante para evitar o aparecimento de cáries.

Os dentes devem ser avaliados por um especialista como forma de prevenção da cárie.

Vá ao dentista ou higienista oral pelo menos uma vez por ano e siga os seus conselhos para ter dentes saudáveis durante toda a vida.



*Autoras do texto:
Higienistas orais
Mercedes Liquete Otero (Espanha)
Fátima Duarte (Portugal)

Comece a cuidar do **futuro** da sua saúde oral **agora**



porque nem tudo que tem açúcar é **doce**

Colgate®

Empenhada num futuro sem cáries

OS ÁCIDOS PROVENIENTES DOS AÇÚCARES, A CAUSA Nº1 DAS CÁRIES

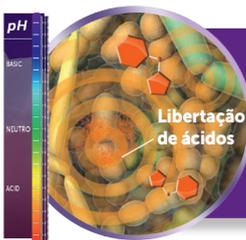
Estes são os factores-chave que accionam ou que, em última análise, podem causar as cáries:



ACÚMULAÇÃO DE PLACA BACTERIANA
As bactérias acumulam-se nos dentes entre as escovagens diárias.



CONSUMO DE AÇÚCAR
As bactérias que se desenvolvem nos dentes entre as escovagens diárias transformam os açúcares do que comemos e bebemos.



CONVERSÃO DO AÇÚCAR EM ÁCIDOS
As referidas bactérias produzem ácido, que pode atacar e dissolver o esmalte dentário.

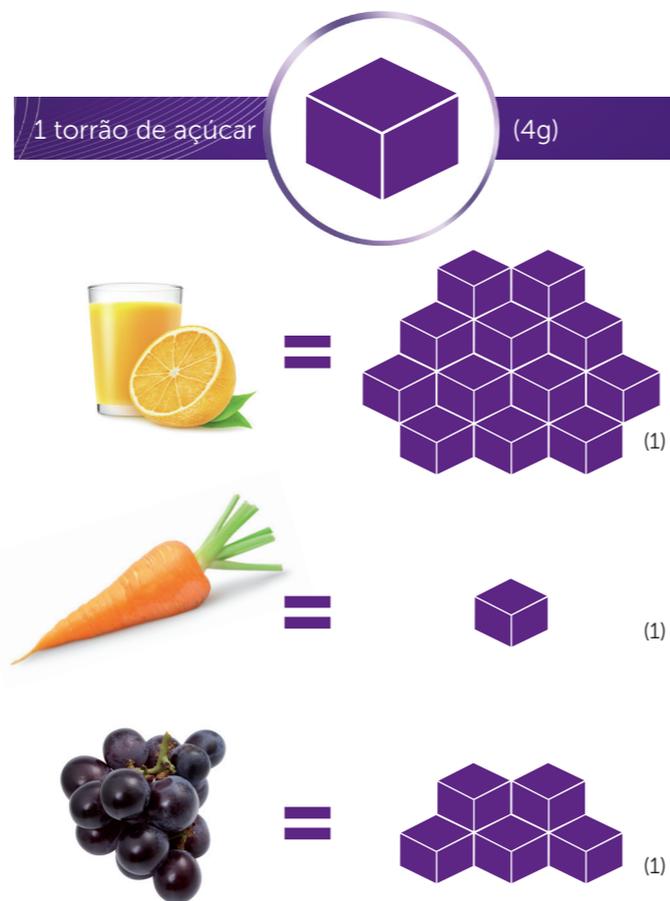


PERDA DE CÁLCIO
O cálcio desaparece do esmalte e aparece um ponto sensível, a forma inicial de uma cárie.



DESENVOLVIMENTO DE UMA CÁRIE
Se não for examinada nem tratada, a lesão no dente agrava-se e desenvolvem-se cáries.

Os ácidos formados a partir do açúcar são a principal causa de cáries. Além disto, **os açúcares estão presentes em quase tudo o que comemos e bebemos** – incluindo as opções saudáveis, como a fruta e os vegetais



Os dentífricos com flúor podem ajudar a prevenir cáries, mas não evitam que os ácidos se formem. **MAS HÁ, AGORA, UMA NOVA E MAIS AVANÇADA FORMA DE COMBATER AS CÁRIES ANTES MESMO DE ESTAS SE FORMAREM.**

A sua rotina de higiene oral importa



AÇÚCAR
Reduza o consumo frequente açúcar/hidratos de carbono por dia.



ESCOVE OS DENTES DUAS VEZES AO DIA COM UM DENTÍFRICO ADEQUADO
Ao levantar-se e ao deitar-se durante dois minutos de cada vez, com uma escova macia ou média.



Coloque a escova de dentes a 45° na linha da gengiva e escove suavemente, para a frente e para trás com movimentos curtos.



Escove as superfícies internas de cada dente. Coloque a escova de dentes a 45° na linha da gengiva e escove, suavemente, para a frente e para trás com movimentos curtos.



Nas faces internas dos dentes incisivos superiores e inferiores, escove com a escova posicionada na vertical.



Escove a face oclusal (a da mastigação) com movimentos curtos de trás para a frente.

Limpe a língua depois de escovar todos os dentes.



USE O FIO DENTÁRIO UMA VEZ POR DIA
O fio dentário é o melhor instrumento para limpar os espaços interdentários, onde a escova não consegue chegar. Fale com o seu dentista ou higienista se tiver dúvidas quanto à forma de utilizar o fio dentário.



USE ELIXIR
Além das escovagens regulares e da utilização de fio dentário, deve também usar um elixir entre as refeições. É uma forma rápida e fácil de reforçar a protecção dos seus dentes e das suas gengivas contra a cárie dentária. Deve ser recomendado pelo dentista ou higienista.



NÃO SE ESQUEÇA DE MARCAR CONSULTAS REGULARMENTE
Faça uma consulta dentária pelo menos duas vezes por ano, o que permitirá ao seu dentista ou higienista aperceber-se de algum problema antes que seja demasiado tarde. O seu dentista ou higienista está disponível para responder e recomendar as soluções mais correctas para si.

Trabalhos científicos citados: 1. Sítio da Sugar Stacks na Internet. <http://www.sugarstacks.com/fruits.htm>. Acedido a 30 de Outubro de 2013. 2. Wolff M, Corby P, Klaczany G, et al. J Clin Dent. 2013;24(Spec Iss A):A45-A54. 3. Santarpiá P, Lavender S, Gittins E, et al. Submitted for publication in Am J Dent. 2013. 4. Cantore R, Petrou I, Lavender S, et al. J Clin Dent. 2013;24(Spec Iss A):A32-A44. 5. Yin Q, Hu DY, Fan X, et al. J Clin Dent. 2013;24(Spec Iss A):A15-A22. 6. Kraivaphan P, Amornchat C, Triratana T, et al. Caries Res 2013;47:582-590. *Resultados de um estudo sobre remineralização comparativamente a um dentífrico normal com flúor, ambos com 1450 ppm de flúor. *Resultados de um estudo de seis meses para avaliar as melhorias das cáries no esmalte através do método QLF™ (quantificação da fluorescência induzida por luz) comparativamente a um dentífrico normal com flúor, ambos com 1450 ppm de flúor. *Resultados de um estudo clínico de dois anos comparativamente a um dentífrico normal com flúor, ambos com 1450 ppm de flúor. A QLF é uma marca registada propriedade da Inspektor Research Systems BV.