
O QUE É UMA BOA HIGIENE BUCAL?

Hálito puro e sorriso saudável são o resultado de uma boa higiene bucal. Isto é, com uma higiene bucal adequada:

- Seus dentes ficam limpos e livres de resíduos alimentares;
- A gengiva não sangra nem dói durante a escovação e o uso do fio dental;
- O mau hálito deixa de ser um problema permanente.

Consulte o seu dentista caso as suas gengivas doam ou sangrem quando você escova os dentes ou usa fio dental, e principalmente se estiver experimentando um problema de mau hálito. Essas manifestações podem ser a indicação da existência de um problema mais grave.

Seu dentista pode ensiná-lo a usar técnicas corretas de higiene bucal e indicar as áreas que exigem atenção extra durante a escovação e o uso do fio dental.

Como garantir uma boa higiene bucal?

Uma boa higiene bucal é uma das medidas mais importantes que você pode adotar para manter de seus dentes e gengivas em ordem. Dentes saudáveis não só contribuem para que você tenha uma boa aparência, mas são também importantes para que você possa falar bem e mastigar corretamente os alimentos. Manter uma boca saudável é importante para o bem-estar geral das pessoas.

Os cuidados diários preventivos, tais como uma boa escovação e o uso correto do fio dental, ajudam a evitar que os problemas dentários se tornem mais graves. Devemos ter em mente que a prevenção é a maneira mais econômica, menos dolorida e menos preocupante de se cuidar da saúde bucal e que ao se fazer prevenção estamos evitando o tratamento de problemas que se tornariam graves.

Existem algumas medidas muito simples que cada um de nós pode tomar para diminuir significativamente o risco do desenvolvimento de cáries, gengivite e outros problemas bucais.

Essas medidas são:

- Escovar bem os dentes no mínimo três vezes ao dia e usar fio dental diariamente.
- Ingerir alimentos balanceados e evitar comer entre as principais refeições.
- Usar produtos de higiene bucal, inclusive creme dental, que contenham flúor.
- Usar enxaguante bucal com flúor, se seu dentista recomendar.
- Garantir que as crianças abaixo de 12 anos tomem água potável fluoretada ou suplementos de flúor, se habitarem regiões onde não haja flúor na água.

Técnicas corretas de escovação:



Coloque a escova em um ângulo de 45 graus em relação à gengiva. Movimente a escova, afastando-a da gengiva.



Escove delicadamente as partes internas, externas e de mastigação de cada dente com movimentos curtos de trás para frente.



Com cuidado, escove a língua para remover bactérias e purificar o hálito.

Uso correto do fio dental.



Visite o www.colgate.com.br

Sua fonte de informações na Internet para ter um sorriso atraente e saudável, juntamente com as últimas novidades e indicações sobre higiene bucal

© 2002 Colgate-Palmolive Company. Todos os direitos reservados. O uso das informações contidas neste site está sujeito aos termos de nossa Política de Privacidade. Todas as informações são armazenadas e usadas de acordo com a Política de Privacidade. Todas as informações são armazenadas e usadas de acordo com a declaração sobre privacidade.