

Não se esqueça de manter uma boa higiene bucal, evitando o desenvolvimento de infecções e cárie dental:

- Escove corretamente os dentes e use fio dental regularmente

-Use flúor (na pasta dental ou em tratamentos com o auxílio do dentista)

-Tenha uma dieta balanceada (rica em frutas e verduras, produtos lácteos, carne, peixe, etc)

-Visite regularmente seu dentista

Quais as complicações que uma má higiene bucal pode causar?



PARTICIPANTES DA AÇÃO:

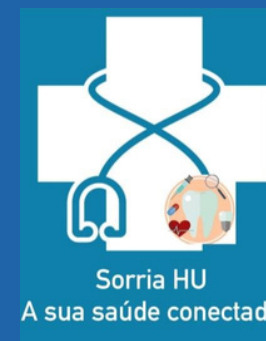
Profissionais do Serviço de Odontologia da Unidade de Cabeça e Pescoço do HU-UFJF/Ebserh
Cirurgiões-Dentistas: Aline Rodrigues Brasil, Ana Paula Nunes Santos, Evandro Vilela Neto, Gabriele Fonseca Pacheco e Rafaela Titoneli Freitas Silva
Técnica em Saúde Bucal: Michele Silveira Dias

Docente da Faculdade de Odontologia:
Prof. Dra. Gisele Fabri

PIC/EBSERH - HU-UFJF
Equipe: integrantes da Liga Acadêmica de Odontologia Hospitalar (Laohosp)



SORRIA HU A SUA SAÚDE CONECTADA



Orientações sobre higiene bucal

Como escovar os dentes?

- Escove os dentes com uma escova macia
- Não escove com muita força
- Escove 3x ao dia
- Divida a boca em 4 partes:

1. Escove cada parte por 30s, lembrando de escovar cada lado do dente (em cima, do lado de fora e de dentro)
2. Faça movimentos de vai e vem e rotatórios
3. Não se esqueça de escovar a língua



Para o fio dental:

- Pegue aproximadamente 40 cm do fio e enrole nos dedos médios e polegar
- O fio deve abraçar todo o dente para remover restos alimentares que a escova não remove

Quando indicado pelo dentista:

- utilize o enxaguante bucal, lembrando sempre de bochechar e cuspir

Informações importantes



Não escove os dentes com muita força, pois isso pode machucar a sua gengiva.

Mantenha uma boa saúde bucal para ter uma boa saúde geral, já que a saúde começa pela boca.

