

Mantenha seu sorriso fazendo a higiene bucal corretamente

Para ter um sorriso bonito e saudável, é preciso:

Escovar os dentes todos os dias, após cada refeição e também uma última vez antes de dormir, utilizando uma escova de dente de tamanho adequado, com cerdas macias e creme dental com fluor. Complemente a escovação passando o fio dental entre todos os dentes.

Manter uma alimentação saudável, controlando a frequência da ingestão de alimentos com açúcar, principalmente entre as refeições.

No caso de quem usa aparelho ortodôntico, preocupar-se ainda mais com a limpeza dos dentes e da gengiva e com o uso do fluor, pois o aparelho retém muito restos de alimentos.

Ir ao dentista regularmente.

Extraído de adaptado de "Mantenha seu sorriso fazendo a higiene bucal corretamente",
MINISTÉRIO DA SAÚDE. Disponível em:
http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/mantenha_sorriso_fazendo_higiene_bucal.pdf.
Acesso em 30 de setembro de 2018.