

DICAS
PARA UM
SORRISO
PERFEITO



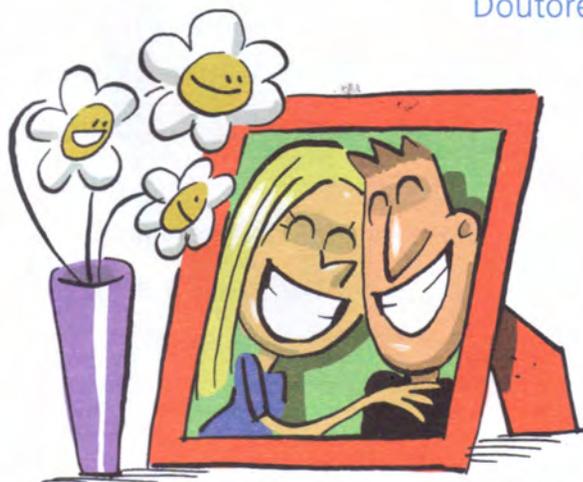
Sorria: você está sendo bem cuidado.

INTRODUÇÃO

Por um sorriso mais saudável e bonito!

A **OdontoPrev** quer ver você saindo por aí com um sorrisão estampado no rosto. É por isso que a gente preparou esta cartilha. Para mostrar o quanto a sua saúde está ligada à saúde da sua boca. Leia com atenção e veja como é gostoso, divertido e muito refrescante cuidar da saúde do seu melhor sorriso.

Um abraço dos
Doutores da **OdontoPrev**



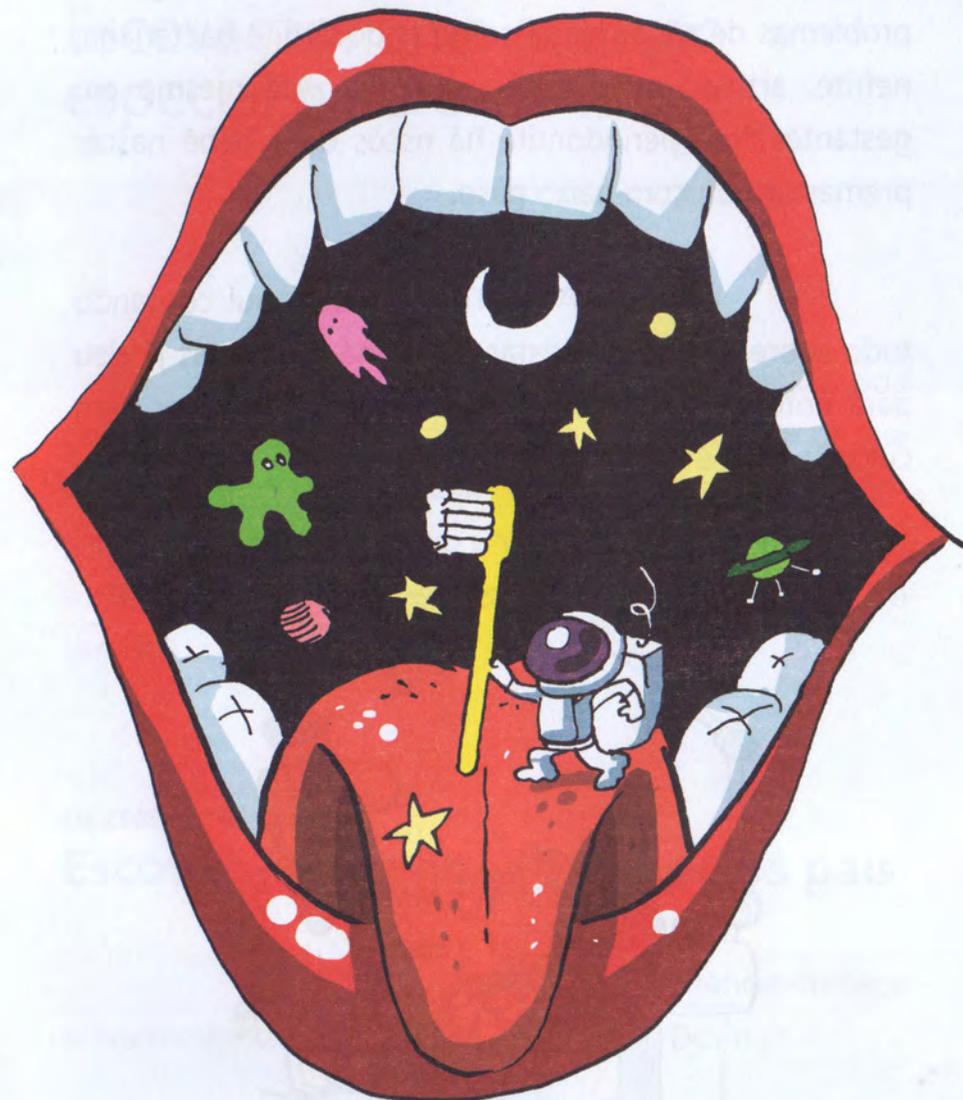
 **OdontoPrev**

PARTE 1

A saúde começa pela boca

VOCÊ NÃO consegue enxergar tudo, mas a sua boca é um harmonioso universo. Ela é composta de muito mais do que uma língua e trinta e dois dentes. Ela é o início de toda a digestão e tem várias funções além desta, desde a comunicação, a proteção, a defesa do organismo e a manifestação de carinho do beijo, é claro!

POR CAUSA da presença de um número grande de microorganismos (bactérias, fungos, etc.), que têm ali o seu habitat natural, a boca é um ambiente muito complexo e pode ser porta de entrada para várias doenças. O palato, como é conhecido como o céu da boca, integra a cavidade bucal ou oral, onde se localizam as glândulas salivares, que regulam a sede, a temperatura, a acidez, o paladar e refletem até o nosso estado emocional.



AS INFECÇÕES BUCAIS podem causar graves problemas de saúde geral como endocardite bacteriana, nefrite, artrite, entre outras doenças. Até mesmo em gestantes com periodontite há riscos de o bebê nascer prematuro ou com baixo peso.

BEM, SE A GENTE for ficar aqui contando tudo sobre a boca, ia gastar a cartilha toda, mas já deu para entender o quanto a nossa boca precisa ser bem cuidada, não é mesmo?



PARTE 2

Escovação: uma atenção especial para cada idade

VOCÊ SABIA que cada fase de nossa vida pede um tipo de escovação? Que a cada idade temos que ter um cuidado especial com nossos dentes, nossas gengivas e todo esse complexo universo que vimos há pouco, o da nossa boca? Vamos tentar resumir de forma bem simples:

DE ZERO A TRÊS ANOS

Escovação acompanhada pelos pais

A **PREVENÇÃO DENTAL** na infância começa antes mesmo do nascimento dos dentes. Duvida?



É ISSO MESMO. Antes do nascimento dos dentes do bebê, que aparecem por volta do sexto mês de vida, a partir do quarto mês a mãe já deve realizar a limpeza periódica na cavidade bucal do bebê para afastar o risco não apenas de infecções na boca, mas também por todo o frágil organismo de uma criancinha.

OS PAIS TÊM um papel muito importante para o futuro saudável de seus filhos, isso nem precisa dizer, não é mesmo?

DE 4 A 8 ANOS

Higiene bucal: aprendendo a cuidar

NA PRIMEIRA INFÂNCIA podemos reduzir em até 70% o índice de cáries e inflamações nas gengivas no cuidado diário. Cuidar dos dentes de uma criança está no trabalho de mostrar a ela a importância da higiene bucal, promovendo sua independência.

MAS ESTÁ também no cuidado de convencê-la de que é simples, barato, não causa dor, não gera estresse, e que também é muito gostoso e divertido! Nessa fase, a introdução do fio dental é fundamental, mesmo que se tratem de dentes de leite.

NÃO CUSTA lembrar que os alimentos mais ácidos e os que têm açúcares ou carboidratos devem ser imediatamente retirados da superfície dos dentes logo após a ingestão. Isso pede disciplina, e o prêmio é saúde do sorriso de um filho para a vida toda.

DE 9 ANOS EM DIANTE

Cuidado para a vida inteira

AGORA QUE JÁ ficaram bem grandinhos, eles têm, nós temos, que entender de vez que a escovação é uma prática independente, inadiável, obrigatória, cotidiana. E que escovar não é só passar a escova!

LEMBRE-SE ESCOVAR os dentes é limpar, individualmente, as três faces, sendo que para as outras duas, localizadas entre os dentes o recomendado é o fio dental.

É RECOMENDÁVEL UTILIZAR, sempre que possível, os limpadores de língua para remover a "saborra", restos de alimentos e células que deixam a língua com aspecto esbranquiçado/amarelado e que causam o mau hálito.

NÃO DÁ PARA escovar os dentes menos de três vezes ao dia. No mínimo escove uma vez ao acordar, depois das refeições e outra vez antes de dormir.



VAI, GENTE,
CAPRICHA
NO DENTE!



CONCLUSÃO

Cinco dicas para levar na ponta da língua

1 USE SEMPRE escovas em bom estado, individualizadas e guardadas em locais secos e limpos.

2 PREFIRA O CREME dental do tipo fluoretado para que a sua escovação atinja o objetivo.

3 PASSE SEMPRE o fio dental após as refeições. O fio dental é o melhor amigo dos seus dentes. Ele é indispensável, pois só ele atinge as áreas entre o dente e gengiva, onde a escova não alcança.

4 **MANTENHA BONS** hábitos alimentares e uma alimentação saudável, rica em fibras e com baixo teor de açúcares e carboidratos. Para os dentes, é a frequência do açúcar que prejudica e não sua quantidade. Frutas cítricas em excesso podem causar erosões dentárias e sensibilidade excessiva.

5 **PREVINA-SE DE** problemas odontológicos mais sérios visitando regularmente o seu dentista **OdontoPrev**. De preferência, a cada seis meses.

