

HIGIENE BUCAL

Acreditamos que o mais importante tratamento dentário não é aquele executado na cadeira do nosso consultório, mas sim as atitudes que você pratica no seu dia-a-dia. Transformando pequenas ações em hábitos diários, você estará prevenindo a maioria dos problemas dentários.

Listamos alguns cuidados que você não deve esquecer:

- As principais doenças bucais (cárie e tártaro) dependem da presença de bactérias e por isso podem ser contagiosas. Pessoas podem ser infectadas através do compartilhamento de objetos como copos e talheres e atos simples como soprar a comida ou beijar seu filho na boca.
- A ingestão frequente de açúcar, presente inclusive em alimentos salgados como pães e massas, é um fator muito importante no desenvolvimento da cárie. Consuma doces de forma moderada, e se possível após as principais refeições, já que você vai escovar os dentes depois.



- Evite ficar 'beliscando' entre as refeições e ingerindo alimentos pegajosos, como balas e chicletes.
- Procure higienizar seus dentes após as refeições, sempre utilizando o fio dental. Este deve ser usado diariamente!

- Use pasta de dentes com flúor e escova de cabeça pequena e cerdas macias. Cerdas duras não limpam melhor, apenas agredem a gengiva. Uma correta técnica de escovação faz toda a diferença. Não há necessidade de se utilizar força para limpar bem os dentes.
- O uso de soluções de bochecho deve ser feito sob orientação, pois não é todo produto que pode ser usado rotineiramente, e bochechar com esses produtos não elimina a necessidade de escovar os dentes e usar fio dental.



HIGIENE BUCAL

- Beba bastante água. Além de lavar a boca, ela ajuda na produção de saliva, que é fundamental para uma boa saúde bucal.

- Não fume! As substâncias presentes no cigarro afetam a saúde de sua boca tanto quanto o do seu corpo. Além do aspecto estético e do odor desagradável, a nicotina atrapalha a cicatrização e predispõe o aparecimento de feridas perigosas na mucosa.



- Limpe também a língua. Sua superfície acumula resíduos de alimentos que permanecem em contato com os dentes durante muito tempo, além de promoverem mau cheiro.

- Nunca vá dormir sem realizar uma higienização completa. Durante o sono, nossa salivagem diminui e ficamos mais vulneráveis ao desenvolvimento das doenças bucais.

- Todo tratamento dentário, seja ele cirúrgico, protético, ortodôntico, periodontal, só deve ser iniciado em pacientes que higienizem bem os dentes. Do contrário o risco de insucesso aumenta muito. Portanto, não descuide da higiene bucal.



- Faça da prevenção uma prioridade na sua vida. Planeje-se para fazer visitas periódicas para limpeza profissional dos seus dentes, pelo menos 2 vezes ao ano. Não deixe para nos procurar só quando sentir algo errado. Normalmente quando os sintomas aparecem, o problema já está instalado e o tratamento será mais complexo.