



Dra. Jamila Barbosa

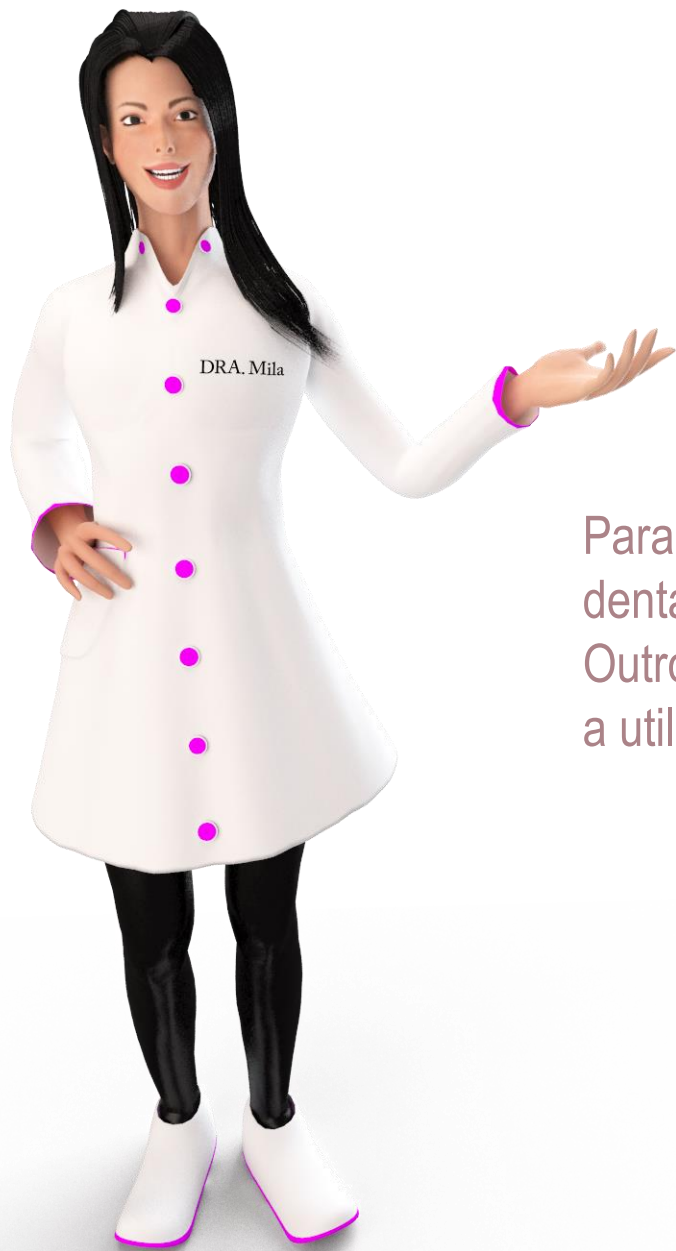
Clínica Geral

Você sabe o que é cárie?



Todo mundo acredita que a cárie é uma espécie de “bichinho” que vai “comendo” o dente! Mas na verdade, chamamos de cárie a deterioração do dente que é causada pelas bactérias provenientes da má higienização dos dentes, alimentação rica em açúcares, falta de flúor, má escovação e/ou uso do fio dental.





Como prevenir?

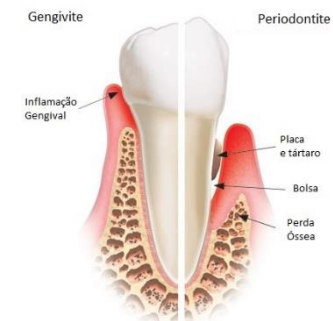
Para evitar as tão temidas cáries, é preciso recorrer a uma boa escovação e utilização do fio dental, porém cabe frisar que, isso deve ser feito de maneira e na frequência correta. Outro fator que ajuda a evitar as cáries é uma alimentação balanceada com pouco açúcar e a utilização de produtos que contenham flúor.





Placas bacterianas e as doenças de gengiva...

Agora que sabemos o que são as cáries, vamos entender um pouco mais sobre as placas bacterianas. Você já deve ter ouvido falar que as bactérias, quando entram em contato com resíduos alimentares e a saliva, formam as placas bacterianas. O que nem todo mundo sabe é que o acúmulo dessas placas, causa doenças bucais como cáries, doenças da gengiva como a tão conhecida gengivite (onde a gengiva fica inflamada, inchada e sangrando constantemente ou ao menor toque) e a periodontite, onde a placa bacteriana que não foi removida, se endurece, formando o tártaro que começa a afetar a estrutura de sustentação dos dentes, podendo ocasionar inclusive a perda dos mesmos.

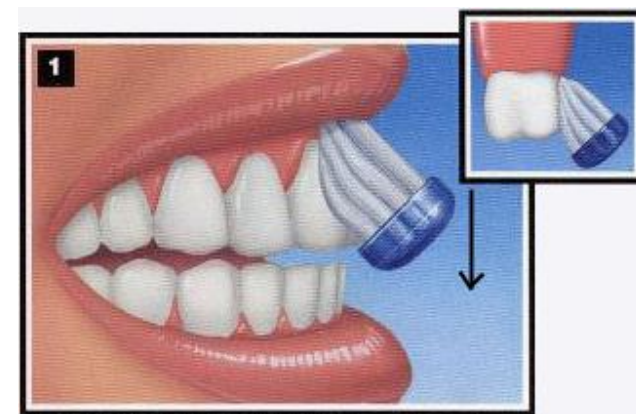




Você realmente sabe escovar os dentes?

Todos nós achamos que sabemos escovar os dentes, mas será mesmo que sabemos?

- ✓ Para escovar corretamente, devemos em primeiro lugar, posicionar a escova a um ângulo de 45° com a gengiva e movimentar a escova no sentido da gengiva para os dentes. Veja a imagem abaixo...





Você realmente sabe escovar os dentes?

Todos nós achamos que sabemos escovar os dentes, mas será mesmo que sabemos?

- ✓ O segundo passo é escovar a parte interna, para isso, posiciona a escova da mesma forma que fez antes, só que desta vez, na parte de dentro da arcada. Faça o mesmo movimento no sentido da gengiva para os dentes. Veja a imagem abaixo...





Você realmente sabe escovar os dentes?

Todos nós achamos que sabemos escovar os dentes, mas será mesmo que sabemos?

- ✓ Agora que já limpamos a parte externa e interna dos dentes, precisamos limpar também a superfície de mastigação. É muito simples, basta posicionar a escova na parte mastigatória (veja a imagem abaixo) e realizar um movimento de vai e vem...





Você realmente sabe escovar os dentes?

Todos nós achamos que sabemos escovar os dentes, mas será mesmo que sabemos?

- ✓ Pronto, acabamos, correto?
- ✓ Ainda não, muitas pessoas acham que a escovação termina aí e esquecem da língua!
- ✓ Não podemos esquecer que nela, também acumulam-se resíduos, então precisamos higienizá-la também.





A importância do fio dental

Grande parte das pessoas, quando questionadas, afirma escovar os dentes com a frequência correta, mas a história não se repete quando o assunto é fio dental.

A escova não consegue fazer a higienização entre os dentes, por isso, utilizar o fio dental é de extrema importância. É o fio dental que irá remover a placa bacteriana e os restos de alimentos que ficam entre os dentes!



Como usar o fio dental



1º Corte aproximadamente 45 cm de fio dental e use os polegares e indicadores para conduzir o fio entre os dentes. Veja a imagem abaixo para entender melhor.

2º Curve o fio suavemente ao redor da superfície lateral de cada dente e movimente-o para cima e para baixo, penetrando na linha da gengiva para remover a placa bacteriana.

Simple não é mesmo?



Finalizando a higiene!



Para deixarmos a nossa boca completamente higienizada, após a escovação e a passagem do fio dental, fazer um bochecho com antisséptico bucal não é só saudável, é refrescante e dá uma sensação maravilhosa de limpeza.

Só que não para por aí, o enxaguatório bucal contém flúor, isso ajuda a eliminar as bactérias que causam a placa bacteriana, além disso, previne cáries e mau hálito.





Conclusão!

O cuidado com a saúde bucal é de extrema importância, previna-se, cuide da higiene da sua boca, isso não toma mais do que alguns momentos do seu tempo e previne doenças que podem trazer diversas consequências negativas para sua vida, entre elas, uma baixa autoestima.

Mesmo tendo todo o cuidado necessário, é preciso programar-se e realizar visitas periódicas ao seu dentista para que ele faça uma avaliação do estado geral dos seus dentes e possa eliminar prontamente qualquer indício de doença bucal.



Dúvidas?

Em caso de dúvidas fique a vontade para entrar em contato conosco através do e-mail contato@jamilabarbosa.com.br ou pelo telefone/WhatsApp: (11) 9.4839.3501.

E é claro, não deixe de acessar o nosso site: www.jamilabarbosa.com.br
E de curtir a nossa página no facebook: www.facebook.com/drajamilabenitez



Dra. Jamila Barbosa

