



INSTRUÇÕES DE

Higiene Bucal



NATÁLIA
INFANTINO

ODONTOLOGIA

Intro

COMO VOCÊ COSTUMA ESCOVAR OS DENTES?

Ter um sorriso bem cuidado ajuda a evitar os problemas bucais mais comuns, como gengivite e cárie, além daquele mau hálito desagradável que ninguém quer ter. Sendo assim, o fio dental, escova e creme dental são seus principais aliados para garantir uma boa saúde bucal. Mas será que você tem feito uma higiene correta? Que tal aprender de uma vez por todas o passo a passo? A seguir, os principais cuidados com os dentes e dicas de escovação.



<< Vamos começar!?
Clique aqui!



ESCOLHENDO SUA COMPANHEIRA DE TODOS OS DIAS, A ESCOVA DE DENTES

A mais bonita escova de dentes nem sempre é a melhor. Preste atenção na textura e qualidade das cerdas. As mais macias são ideais para não machucar a gengiva e desgastar os dentes. E a cabeça da escova deve ser pequena para alcançar até mesmo os cantinhos mais escondidos, como a parte de trás dos últimos dentes. Indico as marcas Curaprox 5460, Edel ou Elmex.



E AQUELE IMPORTANTE, MAS NORMALMENTE ESQUECIDO: O FIO DENTAL

Sabe aquela casquinha de pipoca inconveniente que não saiu por nada?

É o fio dental que vai ajudar a tirar.

Mesmo nos dias de preguiça, ele não pode ser esquecido, já que evita também o acúmulo de placa bacteriana.

Corte aproximadamente 40 cm de fio, enrole nos dedos médios e use os polegares e indicadores para deslizar suavemente entre os dentes e levar até abaixo da gengiva.

Ah, e nunca use uma mesma parte do fio para limpar dois espaços diferentes, para não levar sujeira de um dente para outro.



IMPORTANTE: sempre siga uma sequência, para não esquecer de passar em nenhum dente! Existe o fio e a fita dental. Eu, particularmente, gosto mais da fita encerada com sabor menta (sinto hálito mais fresco). Existem diversas marcas, tais como Johnson, Colgate, Oral-B.

A ESCOVA INTERDENTAL

vai auxiliar aqueles pacientes que tem espaço grande entre um dente e outro, também para aqueles que tem perdas dentais. Seu dentista irá orientar sobre a necessidade de usá-las. Marcas: OralB, Bitufo, Colgate, Curaprox.



<< Vamos começar!?
Clique aqui!



PARA UM HÁLITO FRESCO, O MELHOR: CREME DENTAL.

A variedade de cremes dentais nas prateleiras dos supermercados é tão grande que deixa a gente perdido.

Mas é muito importante, e nós indicamos, aqueles que contenham flúor. E mais creme na escova não significa mais limpeza.

Uma quantidade do tamanho do grão de uma 'ervilha' é ideal para deixar sua boca limpíssima.

Um lembrete importante é que a grande quantidade de espuma não é um sinônimo de uma boa higiene bucal. Caso sinta sensibilidade, indico o uso contínuo do creme dental Colgate Sensitive Pró Alívio ou Sensodyne.



IMPORTANTE:
creme dental com agente clareador
(normalmente escrito white)
ou com carvão ativado pode
causar sensibilidade

- Não indico uso contínuo!
- Eu costumo usar Colgate Total 12

MAS, QUAIS SÃO OS CUIDADOS COM OS DENTES E DICAS DE ESCOVAÇÃO?



VAMOS COMEÇAR:

Para uma escovação supereficiente, não tenha pressa! Uma limpeza completa leva por volta de três minutos. Posicione a escova dentária em um ângulo de 45° com relação a gengiva. Faça movimentos de vai e vem sem colocar muita força e velocidade para não machucar a gengiva. Escove a parte de trás dos dentes, utilizando a mesma técnica de movimento de vai e vem.

Escove a superfície de mastigação - parte superior dos dentes. E para o grand finale, não se esqueça de escovar a língua levemente - com movimentos de dentro para fora.

IMPORTANTE:

lembre-se de não utilizar força na escovação!



<< Vamos começar!?
Clique aqui!





Para aqueles que usam
aparelho ortodôntico:
**CUIDADO REDOBRADO
COM A HIGIENE ORAL!**



<< Assista o vídeo e siga
as instruções. Estou de olho!

Passa fio Superfloss



Passa fio convencional



ENXAGUATÓRIO BUCAL

A falta de tempo é uma característica dos dias atuais. Durante a correria do dia a dia, diversos hábitos e necessidades acabam sendo deixados de lado. Influenciado pela pressa, você já usou um enxaguatório bucal para substituir a escovação? Essa pequena troca é muito comum de ser percebida, ela pode trazer grandes problemas para a sua saúde bucal. Se você usa enxaguante bucal diariamente ou tem alguma dúvida sobre a utilização, assista ao vídeo!



<< Assista o vídeo explicativo



MINHA GENGIVA SANGROU e agora?



<< Descubra aqui!
Assista o vídeo

ENTENDA UM POUCO MELHOR

GENGIVITE

Esse é o primeiro estágio da doença. É a inflamação da gengiva causada pela placa bacteriana.

Observa-se vermelhidão, inchaço e sangramento da gengiva durante a escovação ou uso do fio dental. Durante esse período, a doença periodontal pode ser revertida sem ocorrer perda óssea.

PERIODONTITE

Nesse estágio, o osso de apoio e as fibras que seguram os dentes no lugar estão irreversivelmente danificadas.

Um tratamento periodontal (raspagem) adequado e melhoria da higiene bucal normalmente ajudam a evitar mais danos à gengiva, aos tecidos de suporte e ao osso.

PERIODONTITE AVANÇADA

Nesse estágio, o osso de apoio e as fibras que seguram os dentes no lugar estão irreversivelmente danificadas.

Um tratamento periodontal (raspagem) adequado e melhoria da higiene bucal normalmente ajudam a evitar mais danos à gengiva, aos tecidos de suporte e ao osso.

**ESSA DOENÇA TEM TRATAMENTO,
agenda uma avaliação!**



Se você chegou até aqui e assistiu todos os vídeos, está de parabéns! Agora mãos à obra! Faça a higienização correta diariamente, sem preguiça de passar o fio dental e retorne ao dentista a cada 6 meses.

Grande abraço

NATÁLIA INFANTINO



>> PARA MAIS DICAS <<

65 99203 7177

Rua Buenos Aires 452
América Garden Mall - Sala 12
Jardim das Américas - 78060-634
Cuiabá - Mato Grosso

nataliainfantino.com.br

 @dra.nataliainfantino



NATÁLIA INFANTINO

ODONTOLOGIA