

Prevenção e higiene oral

Perguntas e respostas úteis

1-QUAIS AS VANTAGENS DA HIGIENE ORAL DIÁRIA PARA A SAÚDE?

Principalmente para os dentes e gengivas e com isso podes evitar a maior parte das doenças da boca, mas vai-te ajudar também a mastigar bem todos os alimentos, ajuda-te a pronunciar bem todas as palavras e podes manter um sorriso cheio de vitalidade.

2-QUANDO DEVO SER CONSULTADO PELO MÉDICO DENTISTA?

Pelo menos uma vez por ano e desde a erupção do 1º dente, para prevenir qualquer desenvolvimento de doença nos dentes ou nas gengivas, até porque: Prevenir é sempre mais fácil que tratar.

3-PARA QUE MAIS SERVEM OS DENTES?

- Dentes para Rir
- Dentes para Mastigar
- Dentes para Falar
- Dentes para Beijar
- Dentes para Namorar
- Dentes para Viajar
- Dentes para Brincar
- Dentes para Estudar
- Dentes para Trabalhar
- Dentes para Conversar
- Dentes para Dormir

4-QUAL A MELHOR DIETA, PARA CONSERVAR OS DENTES MAIS SAUDÁVEIS?

Deve ser simples, variada e equilibrada.

Evitar comer doces, fora das horas das refeições, de preferência só à sobremesa.

5-SABE UM TRUQUE PARA MANTER OS SEUS DENTES SAUDÁVEIS?

Técnica 2 X 2 X 2

- 2 vezes por dia
- 2 minutos de escovagem
- 2 horas sem comer a seguir à escovagem e às refeições principais.

6-QUANDO DEVO MUDAR A MINHA ESCOVA DENTÁRIA?

A cada 3 meses

e para não se esquecer:

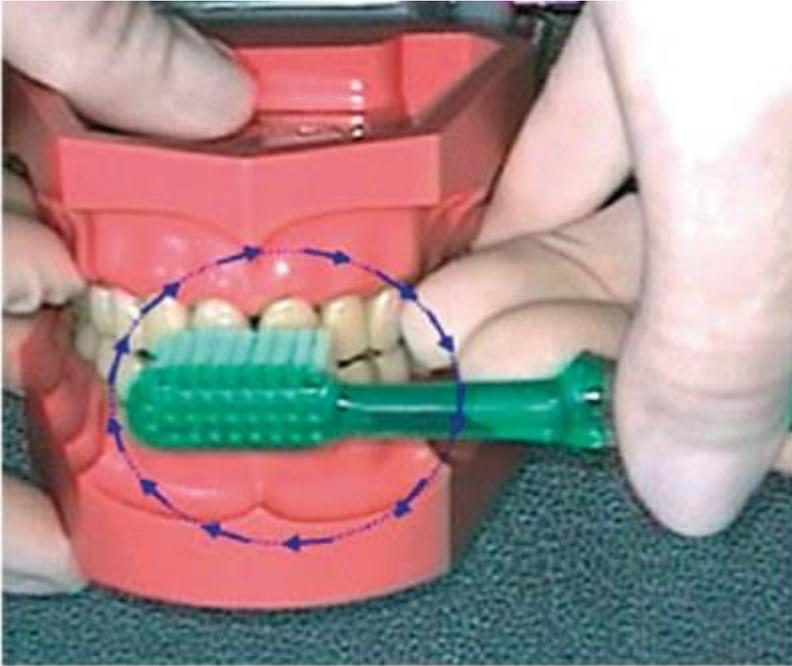
Nova estação, nova escova na mão

No Outono, no Inverno, na Primavera e no Verão.

7-QUE INSTRUMENTOS DEVO USAR PARA ESCOVAR OS DENTES?

Pasta e escova (eléctrica ou não), mas também pode usar o fio ou fita dentária e o escovilhão.

8-COMO DEVO HIGIENIZAR A BOCA?



Faça movimentos aos círculos em todas as faces dos dentes



Movimentos que deve fazer quando escova a face externa dos dentes



Não esqueça de escovar a superfície dos dentes na zona da mastigação



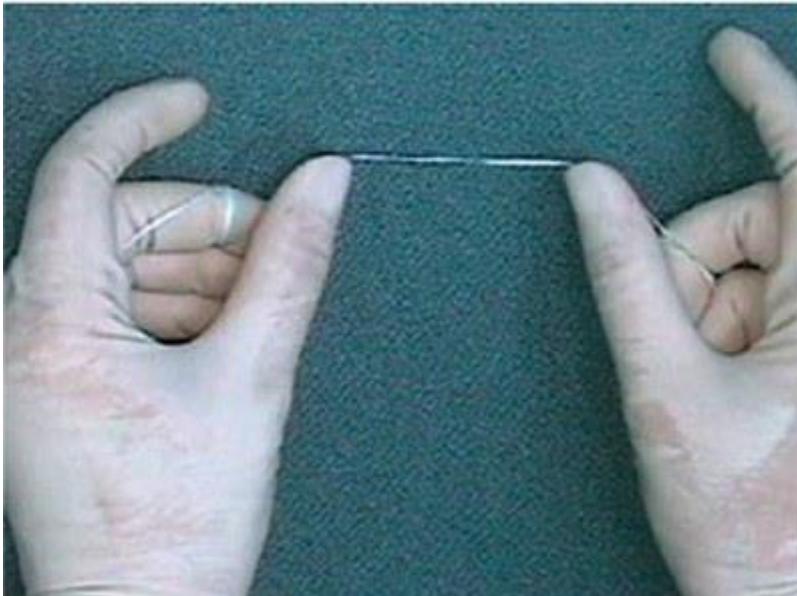
Movimentos que deve fazer quando escova a face interna dos dentes

9- COMO DEVO USAR O FIO DENTÁRIO?

Deve retirar da embalagem cerca de 40cm e enrolar no dedo médio de uma mão a maior parte dele, o restante no dedo médio da outra mão; com a ajuda dos polegares deve retirar os restos de alimentos dos dentes de cima e com a ajuda dos indicadores retirar dos dentes inferiores. Na vigilância regular da sua boca, o médico dentista deverá ser o seu melhor parceiro.



Como deve passar o fio dentário entre os dentes, sem traumatizar a gengiva



Posição dos polegares para higienizar com o fio dentário no maxilar superior

10- UMAS "BOCAS" MUITO IMPORTANTES:

Quando uma pessoa não goza de saúde oral não está de perfeita saúde;

A manutenção da saúde oral em bom estado ajuda a prolongar a qualidade e a quantidade de vida;

A mais barata forma de tratamento é sempre a PREVENÇÃO e o adiamento do tratamento é aumentar a dificuldade na sua execução;

O correcto alinhamento dos dentes é importante no equilíbrio postural do corpo;

A saúde oral é essencial para maximizar o desempenho dos atletas;

Uma boca saudável facilita a comunicação e a interacção com os outros. A saúde oral está ao nosso alcance, basta querer.

Ordem dos Médicos Dentistas

<https://www.omd.pt/publico/prevencao-higiene-oral>