

Higiene Bucal

Passo a passo



1 Enrole 30 cm de fio dental nos dedos e passe-o nos espaços entre dentes e gengivas, pelo menos uma vez ao dia, principalmente antes de dormir.

2 Você precisará de uma escova com cerdas macias/extramacias e creme dental fluoretado (no mínimo 1000 ppm de flúor).

3 Deposite o creme dental sobre as cerdas da escova, ocupando 1/3 do espaço.



4 Posicione a escova inclinada sobre os dentes e realize um movimento de "varredura", no sentido das gengivas para fora.

Deve-se escovar os dentes todos os dias após as refeições.



5 Escove a parte interna dos dentes como no passo 4.

6 Escove a superfície dos dentes que usamos para mastigar com movimentos de "vai e vem".

7 Escove a superfície da língua "varrendo" a sujeira de dentro para fora.

8 Enxágue a boca. Repita a escovação ao menos 3x ao dia.