

Orientações
de
Higiene

Bucal



Tatiana Canavan

ODONTOPEDIATRIA & ORTODONTIA | CRO RJ 37022

(24) 9.9203-1195

Olá querida(o) paciente,

Fico feliz e grata por
você ter me escolhido como sua
dentista!



Esse manual terá
algumas
informações
importantes que
ilustram e
complementam a
consulta
odontológica, para
que você consiga
manter sua saúde
bucal em dia.

Orientações Iniciais

-Para termos uma boa saúde bucal, precisamos:

- Escovar o dente 3 vezes ao dia (no mínimo);
- Usar fio dental diariamente;
- Visitar a dentista regularmente – no mínimo uma vez ao ano.
- Evitar alimentos cariogênicos (com alto teor de açúcares), como balas, chocolates, biscoitos etc.

Escovação

-Para uma escovação adequada e eficiente, o tempo deve ser de no mínimo 3 minutos. 1 minuto e meio para arcada superior e 1 minuto e meio para a inferior.

-Não utilizar forças excessivas.



Escovação

1) Posicione a escova angulada na região próxima a gengiva e faça movimentos verticais (evitar movimentos de vai e vem). Escove todas as faces do dente voltadas para a bochecha.



2) Escove todas as superfícies internas dos dentes.



3) Escove todas as superfícies de mastigação dos dentes posteriores.



Escovação

4) Não esqueça da higiene da língua, que pode ser realizada:

Com raspadores específicos:



Com a própria escova de dentes:



Escova de dentes

-Sei que existem diversos modelos no mercado e pode ser difícil escolher uma, e antes de indicar modelos específicos, quero que voce se atente a essas 3 características, ok?

Cerdas ultramacias

Cabeça pequena

Cabo reto



Escova de dentes

- Escovas que indico:

Curaprox Velvet 12460



Curaprox Ultrasoft 5460



Kess Pro 6560



Elmex ultrasoft



Colgate ultrasoft



Creme dental

-O mais importante aspecto a se considerar na escolha do creme dental é a presença do Flúor, em uma quantidade acima de 1000ppm.

-E como descubro isso?
Normalmente, atrás da embalagem tem a composição e é só procurar pelo flúor.



Creme dental

- Existem vários tipos:
 - Para sensibilidade: Ele auxilia, mas a dentista precisa estabelecer o que está causando isso.
 - Para gengivite e redução de formação do tártaro, que não adiantam sem um bom uso do fio dental e sem uma boa escovação.
 - Para quem usa aparelho ortodôntico, com quantidade de flúor 3x maior que o normal.

Creme dental

- Alguns que eu indico:



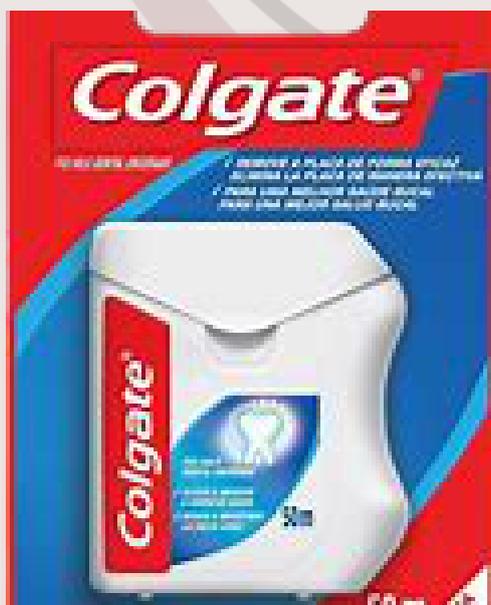
Fio dental

-O fio dental não deve ser negligenciado ok?

Deve fazer parte da sua rotina de cuidados,

pois ele tanto previne a cárie entre os dentes, quanto a gengivite.

- Alguns que eu indico:



Escova interdental

-Ela é indicada para pacientes que usam aparelho, para pacientes que tenham próteses fixas ou tenham espaços grandes entre os dentes.





Tatiana Canavan

ODONTOPEDIATRIA & ORTODONTIA | CRO RJ 37022

Obrigada pela confiança!

Dra. Tatiana Canavan

CRO RJ 37022



Para orientações personalizadas, agende sua consulta!

(24) 9.9203-1195