

# Cuidando dos seus Dentes e Gengivas



WELL

Rua Bento de Andrade, 116  
Jd. Paulista - São Paulo - SP.  
CEP: 04503-000  
Tel: (11) 3887-7225  
[www.wellcentroclinico.com.br](http://www.wellcentroclinico.com.br)



WELL

CENTRO CLÍNICO  
TRANSDISCIPLINAR  
ODONTOLOGIA

Prevenção

## A NOSSA FILOSOFIA

Nossa principal preocupação é promover saúde aos nossos pacientes. Isso depende de um adequado programa de Prevenção que deve

ser mantido ao longo da vida. Tal conduta preserva os resultados obtidos com o tratamento, evita a recorrência de doenças e permite o diagnóstico precoce de quaisquer alterações que possam surgir.

Os dentes variam em forma, tamanho e posição na arcada dentária. Estas diferenças permitem que os dentes cumpram 3 funções básicas:

- 1 - Mastigar e digerir o alimento.
- 2 - Pronunciar diferentes sons claramente.
- 3 - Ajudar a dar o formato da face.

Por exercerem papéis tão importantes, faz sentido dar aos seus dentes o melhor cuidado possível.

## A REALIDADE

A boa saúde oral é fácil de se manter. Uma simples rotina de escovação, fio dental, bons hábitos alimentares e check-ups regulares no dentista, podem prevenir a

maioria dos problemas bucais.

Apesar da maioria da população escovar regularmente os dentes, muitos não têm o hábito de utilizar o fio dental. Algumas pessoas negligenciam seus check-ups bucais. Pequenas mudanças na rotina diária podem fazer uma grande diferença a longo prazo.



## A VERDADE SOBRE OS DENTES

Consuma uma dieta balanceada, limitando o lanche entre as refeições a alimentos saudáveis (frutas, legumes e alimentos sem açúcar).



## O SEGREDO É A CONSISTÊNCIA

Procure seguir o programa preventivo proposto no prazo orientado.

A limpeza e orientação profissional são partes fundamentais para a manutenção de um sorriso saudável.

Agende seu check-up odontológico.



## BOA ROTINA PARA BOA SAÚDE

Uma boa saúde bucal começa com você. Seguindo esta simples rotina:



Escove os dentes usando uma pasta fluoretada após as refeições.



Use fio dental todos os dias.

## A PLACA É O PROBLEMA

A escovação e o uso do fio dental diariamente são importantes para a sua saúde dental porque removem a placa.

A placa é um filme aderido e incolor que constantemente se forma sobre os dentes. Quando são consumidos alimentos que contêm açúcar, as bactérias presentes na placa produzem ácidos que atacam o esmalte dos dentes.

A aderência da placa mantém estes ácidos em contato com os dentes. Depois de muitos ataques o esmalte não suporta e uma cavidade se forma: a cárie.



Placa bacteriana incolor



Placa bacteriana corada

Se a placa não é removida com a escovação diária, ela calcifica formando o tártaro.

Com a formação de tártaro próximo à linha gengival, a gengiva pode ficar irritada e inflamada, podendo inchar e sangrar.

A gengiva começa a se descolar dos dentes formando bolsas, que se tornam infectadas. Se a doença periodontal não é tratada prontamente, o osso que suporta o dente é destruído e a saúde dental pode ser perdida.

Pode parecer surpreendente saber que 50% dos adultos acima de 18 anos e 75% dos adultos acima de 35 anos apresentam algum grau de doença gengival.

Sabe-se hoje que problemas periodontais podem trazer sérias complicações sistêmicas, tais como problemas vasculares, cardíacos (endocardite bacteriana) e parto prematuro.

Quanto antes esses cuidados forem iniciados, melhores serão os resultados.

A equipe odontológica pode fazer os seus controles, remover o tártaro e a placa bacteriana dos dentes e tratar a doença gengival que se instalou. Já os cuidados diários dentais estão em suas mãos.



## UM OLHAR MAIS PRÓXIMO DOS CUIDADOS DENTAIS

Uma boa saúde bucal requer o uso apropriado de produtos para os cuidados bucais.

É importante a escolha de um creme dental que contenha flúor. O flúor ajuda a reduzir a cárie em adultos e crianças. Sabe-se atualmente que o flúor do creme dental é mais importante pela sua alta frequência de utilização do que aplicações de flúor em alta concentração e baixa frequência feitas em consultório.

Se houver sensibilidade dental, gengival ou sensação de boca seca, existem produtos específicos de grande ajuda.

Devido a enorme variedade de escovas dentais, é importante saber qual a mais indicada sendo que a indicação poderá mudar em momentos diferentes da vida.

Os cuidados com a manutenção da escova (limpeza da mesma em soluções antissépticas) são importantes para uma melhor higienização.

A utilização e indicação de soluções para bochechos podem ajudar a prevenir cárie, gengivite e manter um controle bacteriano.

Bochechos são muito utilizados para refrescar o hálito. Se necessitar utilizar constantemente um produto para melhorar o seu hálito, procure seu dentista ou higienista, mau hálito pode significar algum problema bucal ou sistêmico.



**5.** Quando o fio dental atingir a margem da gengiva, curve em forma de "C" de encontro a um dos dentes. Suavemente deslize o fio no espaço entre a gengiva e o dente até sentir resistência.



**6.** Segure o fio dental contra o dente e esfregue a parede lateral (engraxando). Em seguida remova o fio dental.



**7.** Não esqueça a parte de trás do último dente.

É importante estabelecer uma seqüência regular, começando e terminando pelo mesmo dente, dessa maneira você não esquecerá de nenhuma região.

Sangramento e irritação podem ocorrer nos primeiros 5 ou 6 dias em que você usar o fio dental.

Isso deve parar assim que a placa bacteriana for adequadamente removida e os tecidos se tornarem mais saudáveis e resistentes.

Se o sangramento não parar, ligue para o seu dentista. O uso inadequado do fio pode estar machucando a sua gengiva.

## PARA TERMINAR: ESCOVAÇÃO BÁSICA

A escovação remove a placa bacteriana e resíduos alimentares das superfícies internas, externas e de

mastigação dos seus dentes. Existem várias técnicas aceitáveis de escovação.

Um método efetivo para remoção da placa é o seguinte:



**1.** Posicione a escova num ângulo de 45° graus em relação à gengiva. Suavemente mova a escova em pequenos movimentos circulares.



**2.** Posicione a escova na vertical pressionando gentilmente para que as cerdas entrem no gengival. Faça pequenos movimentos circulares.



**3.** Escove as superfícies internas com movimentos circulares.



**4.** Escove a superfície de mastigação com movimentos de vai-e-vem.



**5.** Posicione a escova na vertical para a limpeza da superfície interna dos dentes anteriores. Faça pequenos movimentos circulares.



**6.** Lembre-se também de escovar a língua ou utilizar um limpador de língua que é mais eficiente.



Esteja certo de usar uma pasta com Flúor nas suas higienizações.

## SELEÇÃO DE TIPOS DE ESCOVAS

O seu dentista ou higienista podem recomendar uma boa escova dental.

Para uso geral, escolha uma escova que tenha cerdas macias e arredondadas. O tamanho e o formato da sua escova devem permitir o alcance de todos os dentes.

As crianças devem usar escovas menores do que os adultos.

Escova dental gasta não consegue limpar adequadamente os seus dentes e pode machucar sua gengiva. É importante trocar a escova uma vez ao mês ou tão logo as cerdas percam sua forma.