

Conheça 7 Mitos Sobre Higiene Bucal

DA REDAÇÃO

A cirurgia dentista e especialista em saúde bucal Dra. Bruna Conde, revela 7 MITOS que você precisa saber para cuidar bem da sua boca:

Escova de dentes com cerdas duras limpam mais.

Cerdas duras, associadas a muita força na escovação, além de não significar boa higiene pode machucar a gengiva, contribuir para a retração gengival e a sensibilidade.

Para uma limpeza



Cedida Divulgação

Existem diversas escovas com ótimo custo benefício

completa, é preciso usar enxaguante bucal sempre.

Bochechos com enxaguante alteram o pH da flora bucal. Não use enxaguantes de forma contínua e sem recomendações, procure seu dentista para saber se é necessário, qual o tipo, concentração e frequência.

Quando a gengiva sangra é melhor não escovar os dentes.

Pelo contrário! "O san-

gramento é sinal de que algo está errado. Pode ser consequência de uma higiene bucal mal feita. Portanto é necessário reforçar seus hábitos de higiene. Caso o sangramento permaneça é de extrema importância consultar um dentista para realizar o tratamento periodontal adequado pois somente escovação pode não resolver." esclarece a Dra. Bruna Conde.

Pastas de dentes abrasivas limpam melhor os dentes.

Não é verdade. Pastas abrasivas são aquelas que prometem polir e branquear os dentes, tirar manchas e placas. Quando a pasta possui fortemente características abrasivas, irá resultar num grande desgaste no esmalte do dente causando extrema sensibilidade. Segundo a dentista Bruna, os melhores cremes dentais são aqueles que apresentam uma relação adequada e equilibrada entre a sua abrasividade e seu poder

de limpeza. Ou seja, quanto menos abrasiva e com maior poder de limpeza, melhor a pasta de dente.

Escova boa precisa ser cara.

Não necessariamente. Existem diversas escovas com ótimo custo benefício. Procure sempre usar escovas macias e com a cabeça pequena. Assim você conseguirá limpar melhor seus dentes e não corre o risco de machucar sua gengiva.

A perda dos dentes é consequência natural do envelhecimento.

Mentira. "Com tratamento adequado e prevenção, é possível chegar à terceira idade com todos os dentes na boca." conta a especialista em saúde bucal.

Manter a saúde bucal é caro.

De forma alguma! A prevenção é a forma mais barata de manter a saúde bucal. É também a mais simples, rápida e menos dolorosa. Lembre-se que saúde não é um gasto, é um investimento na sua qualidade de vida." Finaliza Bruna Conde.

Loterias



Acumulou - Concurso 2482

01 32 35 44 45 57



Acumulou - Concurso 5856

12 38 47 56 66



Acumulou - Concurso 2366

04 09 10 14 32 50
03 23 32 35 39 50



Acumulou - Concurso 1783

26 27 33 40 59 61 72



Acumulou - Concurso 2314

02 03 14 19 28 34 42
44 45 47 48 56 60 63
64 75 81 82 95 98

DATAS COMEMORATIVAS



Dia Mundial da Abelha
Ascensão do Senhor
Dia do Comissário de Menores