

Dicas Para Cuidar Bem da Sua Escova de Dentes.

DA REDAÇÃO

Você sabia que a escova de dente também precisa ser higienizada? Não é porque a escova tem contato direto com água corrente e o creme dental que ela esteja imune de contaminações. "Pensando nisso, preparei um passo a passo de como cuidar da sua escova de dente e evitar que germes e bactérias sejam levados para a boca." cita a cirurgiã dentista e especialista em saúde bucal Dra. Bruna Conde, confira:

1. Troque a escova



Cedida

regularmente

O recomendado é realizar a troca da escova no máximo 3 meses. Com o tempo de uso, elas começam a perder a rigidez e flexibilidade ideais para manter os dentes saudáveis. Entretanto, esse tempo varia muito de acordo com os cuidados e formas de escovação. Se você utiliza muita força para escovar os dentes, o tempo de troca será mais curto. "O importante é ficar atento as cerdas, quando

elas começarem a deformar, está na hora de trocar. Outro momento importante para realizar a troca é após um resfriado, ou qualquer doença que possa ter contaminado as cerdas." Aconselha a dentista Bruna.

2. Lave e enxague a escova antes do uso

Lave a sua escova de dente antes de utilizá-la para remover germes e sujeiras e também após a escovação para remover os restos de alimentos.

3. Seque a escova após o uso

Após o uso, seque completamente a escova com uma leve e pequena batida.

De acordo com a Dra. Bruna Conde após a higiene oral, é importante lavá-la em água corrente e bater levemente o cabo da escova contra a pia para remover o excesso de água. Nesse caso, é importante não secar a escova com toalha ou papel. Analise sempre se há restos de alimentos na escova e, caso exista, os remova.

4. Jamais deixe sua escova em contato com outras

Nunca guarde sua escova perto de outras, pois bactérias podem ser trocadas de uma para outra com o toque entre as cerdas.

5. Mantenha distância do vaso sanitário

Não se deve deixar a escova em cima da pia do banheiro sem proteger as cerdas, afinal, ali é o lugar mais contaminado da casa.

6. Não use capinhas pro-

tetoras de cerdas

O correto é lavar a escova em água corrente e deixá-la secar em posição vertical longe do vaso sanitário. Usar capinhas protetoras de cerdas aumenta a probabilidade de bactérias se desenvolverem em um ambiente com calor e umidade.

7. Guardar em posição vertical

Outro ponto importante é a posição que a escova fica guardada. Isto porque, em posição vertical a água escorre e as cerdas secam mais rapidamente, evitando a proliferação de fungos e bactérias.

8. Escova de dente é de uso pessoal

"Jamais compartilhe a escova com outras pessoas, mesmo da família. Este ato, favorece a transmissão de doenças. O uso deve ser imprescindivelmente pessoal." Alerta a especialista.

9. Se quiser pode utilizar enxaguante bucal para higiene das cerdas.

Pelo menos uma vez na semana, se quiser pode borrifar ou deixar as cerdas submersas no enxaguante bucal por 15 minutos, em média. Para que possam ser eliminadas possíveis bactérias.

Loterias



Acumulou - Concurso 2483

20 34 38 40 49 54



Acumulou - Concurso 5861

11 39 44 50 74



Acumulou - Concurso 2370

1ª SORTEIO
01 05 07 14 29 47
2ª SORTEIO
06 16 23 27 31 36



Acumulou - Concurso 1787

09 17 26 57 60 76 77



Acumulou - Concurso 2316

03 10 13 17 21 22 35
38 39 45 52 55 59 65
71 75 76 84 90 95

DATAS COMEMORATIVAS



Dia Nacional do Bombeiro