

Higiene Bucal: Fundamental para nossa saúde

VANESSA SARDINHA DOS SANTOS
UOL EDUCAÇÃO

A higiene bucal é o conjunto de práticas que garantem a saúde dos dentes e da gengiva, favorecendo um sorriso saudável e um hálito puro.

A limpeza dos dentes evita problemas como as cáries

Quando falamos em higiene bucal, estamos referindo-nos à prática que garante a limpeza dos dentes e gengivas e, conseqüentemente, uma boca saudável. Essa higiene é fundamental para nossa saúde, evitando problemas como gengivite, cárie e tártaro, entre outras doenças. Além disso, essa prática nos possibilita uma aparência melhor e permite um processo digestivo adequado, uma vez que os dentes iniciam a digestão mecânica.

Que hábitos garan-



Escovação correta dos dentes evita problemas como gengivite, cárie e tártaro, entre outras doenças

tem uma boa higiene bucal? -Quando falamos em saúde bucal, sempre nos lembramos da escovação dos dentes, entretanto, uma boa higiene bucal vai além desse hábito. A seguir, falaremos de algumas maneiras para garantir uma boa higiene bucal:

Escovar os dentes corretamente, lembrando-se sempre das partes internas e externas e dos dentes localizados na parte de trás da boca. Para uma escovação correta, deve-se inclinar a escova em relação à gengiva e fazer movimentos de

cima para baixo nos dentes de cima e o contrário nos dentes inferiores, ou seja, movimentos de baixo para cima. A superfície do dente usada para a mastigação também deve ser escovada, realizando movimentos de vaivém.

Escovar os dentes após as refeições e sempre antes de dormir; sempre que for escovar os dentes, lembrar-se de limpar a língua para retirar bactérias e, assim, também conseguir um hálito mais puro; utilizar cremes dentais que contenham flúor;

Passar o fio dental diariamente e estar atento no momento do uso do fio para limpar além da linha da gengiva. É fundamental lembrar-se também de usar uma parte limpa do fio em cada local. Em média, 40 cm de fio são suficientes para limpeza completa de toda a boca.

Ter uma alimentação balanceada, evitando o consumo exagerado de doces, principalmente, entre as principais refeições;

Visitar regularmente um dentista, pois esse profissional poderá ajudar a identificar problemas imperceptíveis para o paciente e orientar sobre a limpeza correta dos dentes e gengivas.

NOVELAS



Eliana e Darío se casam. Padre Ângelo entrega a ela um crucifixo e diz que é presente de Cristina. Vitória não consegue esconder que está contrariada com o casamento e passa o tempo todo afastada dos convidados. Depois do casamento da filha, Alex decide deixar a mansão da família e comunica a Vitória que vai fazer uma viagem.

Mesmo sem a ajuda de Gustavo, Marion decide se vingar de Cristina. Ela vai ao apartamento da rival, provoca Cristina, as duas discutem e Marion empurra Cristina da escada. Berta tenta convencer Vitória a aceitar o casamento da filha.



Yone e Helô comentam sobre a possibilidade de Moretti ser impactado com as declarações de Brisa ao juiz. Oto conta a Vandami que conseguiu emprego. A pedido de Dante, Oto descobre que o barulho na mensagem de Débora é um som de batida de carro. Ari se vangloria perante Brisa pelo melhor desempenho na audiência.

Brisa diz a Flora que não conseguiu se lembrar do sobrenome de Oto ao ser questionada pelo juiz. Monteiro se oferece para arrumar um estagiário que possa ajudar Dante na procura de informações sobre Débora. Oto pede a Juliana o nome do Juiz para dar seu depoimento e não prejudicar Brisa. Ari diz a Gil que afastará Dante de sua vida.



Alfredo revela a Pat que fez vasectomia e que não é o pai biológico de Sossô. Leonardo confronta Regina. Ísis tenta magoar Renan, falando sobre o casamento de Lou. Hugo assume o que sente por Enzo, e os dois se beijam. Duarte insiste para Jéssica procurar ajuda profissional. Renan afirma a Lucas que o casamento de Lou e Rico não acontecerá.

Clarice perde o cargo de presidente da SG, e Danilo é empossado. Leonardo deixa Regina sem dinheiro. Anita flagra Clarice na casa de Ítalo e fica enfurecida. Moa percebe a desconcentração de Pat durante o treino. Leonardo devolve o apartamento para o nome de Martha.



Sandro leva comida para Manuela no porão. Ela diz que tem muita fome e pede para que ele traga mais comida nas próximas vezes. Ela divide a comida com Isabela. Meire continua procurando Bartolomeu pelo condomínio e acusa os irmãos Vaz de terem dado um sumiço nele. São feitos os últimos preparativos para festa de Omar. Regina pede para Geraldo reforçar a segurança no galpão. Nina e Fiorina chegam e percebem que estão com roupas iguais.