

Uma boca saudável facilita a comunicação e a interação com os outros. A saúde oral está ao nosso alcance, basta querer.



Vista Alegre - 9901-853 Horta

Telefone: 292 207 200

E-mail: sres-usifaial@azores.gov.pt

Elaboração: Ricardo Gonçalves

Imagem: Ricardo Gonçalves

Revisão: Equipa de Comunicação

Referências: Ordem dos Médicos Dentistas <http://www.omd.pt>
Portal da Educação : <http://www.portaleducacao.com.br/odontologia/artigos/2638/tecnicas-para-escovacao-e-prevencao-bucal>; <http://www.sobe.pt/Familias-Alunos/Carie-Dentaria>. Último acesso:09-09-2013

Elaborado em: setembro 2013

Data da última revisão: março 2019

Ref.ª USIFaial: 06|01|06|02

Promoção da Saúde Oral



Técnica de Escovagem



Escolha uma escova de dentes do seu agrado,

Coloque a escova a um ângulo de 45° em relação à gengiva e faça movimentos verticais.

Com movimentos horizontais no sentido da gengiva, escove todos os dentes tanto na parte de fora como de dentro, assim como em baixo e em cima.



Com cuidado escove também a língua para remover as bactérias que podem ficar lá acumuladas. Muitas vezes, é ela a fonte do mau hálito.



Uso do fio dental

Para completar a limpeza, use sempre fio dental.

Use 40 cm de fio, deixando uma parte dele entre os dedos.



Contorne com cuidado as curvas dos dentes.

NÃO FAÇA FORÇA COM O FIO CONTRA

A GENGIVA, pois esta pode cortar e fazer sangrar. No final lave a boca com água.



Use a Técnica 2 X 2 X 2

- 2 vezes por dia
- 2 minutos de escovagem
- 2 horas sem comer a seguir à escovagem e às refeições principais.

A cada 3 meses deve-se mudar de escova de dentes!

Para não se esquecer:

Nova estação, nova escova na mão

No Outono, no Inverno, na Primavera e no Verão.