SOL

SAÚDE ORAL
EM LISBOA 0-18

O meu sorriso
é mais bonito
que o teu.

Marque aqui
a sua consulta:

213 263 070
sol@scml.pt
sol.scml.pt

Avenida Almirante Reis | 219 A
1000-049 Lisboa

Serviço Odontopediátrico de Lisboa - Lic. 17641/2019

SAÚDE | SANTA CASA Misericórdia de Lisboa

Os meus dentes
são mais fortes
que os teus.

Prevenção e Higiene Oral

1. Quais as vantagens da higiene oral diária para a saúde?

Uma boa higiene oral é fundamental para os dentes e gengivas, e assim:

- Evita-se a maior parte das doenças da boca;
- Ajuda à boa mastigação dos alimentos;
- Ajuda à boa pronúncia de todas as palavras;
- Mantém-se um sorriso cheio de vitalidade.

2. Para que mais servem os dentes?

- Dentes para Rir
- Dentes para Mastigar
- Dentes para Falar
- Dentes para Beijar
- Dentes para Namorar
- Dentes para Viajar
- Dentes para Brincar
- Dentes para Estudar
- Dentes para Trabalhar
- Dentes para Conversar
- Dentes para Dormir

3. Qual a melhor dieta para conservar os dentes mais saudáveis?

Deve ser simples, variada e equilibrada. Deve-se evitar comer muitos doces, mas se se comerem, deve-se fazê-lo apenas à sobremesa.

4. Qual o melhor truque para manter os dentes saudáveis?

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.

5. Quando se deve mudar a escova dentária?

A cada 3 meses, e para não se esquecer:
Nova estação, nova escova na mão!
No outono, no inverno, na primavera e no verão.

6. Que instrumentos se devem usar para escovar os dentes?

Pasta e escova (elétrica ou não), mas também se pode usar o fio ou fita dentária e o escovilhão.

7. Como devo usar o fio dentário?

Deve-se retirar cerca de 40 cm da embalagem, enrolar no dedo médio de uma mão a maior parte dele e o restante no dedo médio da outra mão. Com a ajuda dos polegares, deve-se retirar os restos de alimentos dos dentes de cima e, com a ajuda dos indicadores, retirar dos dentes inferiores.

8. É muito importante não esquecer

- Uma boca saudável facilita a comunicação e a interação com os outros;
- O correto alinhamento dos dentes é importante no equilíbrio postural do corpo;
- A mais barata forma de tratamento é sempre a PREVENÇÃO. O adiamento do tratamento só serve para aumentar a dificuldade na sua execução;
- A saúde oral é essencial para maximizar o desempenho dos atletas;
- A saúde oral está ao nosso alcance, basta querer;
- Se uma pessoa não goza de saúde oral não está de perfeita saúde;
- Uma boa saúde oral ajuda a prolongar a qualidade de vida.

Fonte:
Folhetos educativos da Ordem dos Médicos Dentistas