

Aprendendo a cuidar do seu sorriso

Por que devemos cuidar de nossa saúde bucal ?



- ✓ **Boca saudável ajuda a manter o corpo saudável:** mastigar alimentos, não sentir dores e não ter infecções que podem se espalhar para outros locais do corpo
- ✓ **Boa aparência:** emprego, amigos, namorado(a)
- ✓ **Falar corretamente:** os dentes e língua saudáveis auxiliam na fala



O que acontece quando não cuidamos da saúde bucal ?

Uma pessoa que não cuida de sua boca **sofre com:**

- ✓ Cárie
- ✓ Doenças das gengivas (gengivite e periodontite)
- ✓ Dor
- ✓ Mau hálito
- ✓ Câncer de boca
- ✓ Doenças e infecções no organismo



Como cuidar da saúde bucal ?

1 - Faça higiene da boca todos os dias



✓ Escove 3 vezes ao dia, usando creme dental com flúor, sem exagerar na quantidade. A língua também deve ser higienizada

✓ Passe fio dental 1 vez ao dia

✓ Próteses e aparelhos também devem ser limpos



2 – Alimente-se bem e beba muita água



3 – Não fume e não consuma bebidas alcóolicas



4 – Consulte seu dentista pelo menos 1 vez ao ano

