

# CURIOSIDADES

QUANDO DEVO TROCAR MINHA ESCOVA?

ESSA TROCA DEVE OCORRER APÓS 3 MESES DE USO, QUANDO AS CERDAS COMEÇAREM A FICAR DESGASTADAS OU APÓS UM RESFRIADO, GRIPE, INFECÇÃO NA BOCA OU DOR DE GARGANTA, EVITANDO ALOJAMENTO DE BACTÉRIAS NAS CERDAS DA ESCOVA QUE PODEM LEVAR À REINFECÇÃO.

QUE TIPO DE ESCOVA DEVO USAR?

ESCOVA COM CERDAS MACIAS E CABEÇAS MELHORES, QUE ALCANÇAM MELHOR TODOS OS CANTOS DA BOCA, RETIRANDO O BIOFILME E RESTOS DE ALIMENTO.

QUAL A IMPORTÂNCIA DO CREME DENTAL NA ESCOVAÇÃO?

EXISTEM DIVERSOS CREMES DENTAIS PARA COMBATER A CÁRIE, GENGIVITE, TÁRTARO, MANCHAS E SENSIBILIDADE. BASTA CONSULTAR O DENTISTA PARA SABER MAIS SOBRE QUAL É O MELHOR PARA VOCÊ.

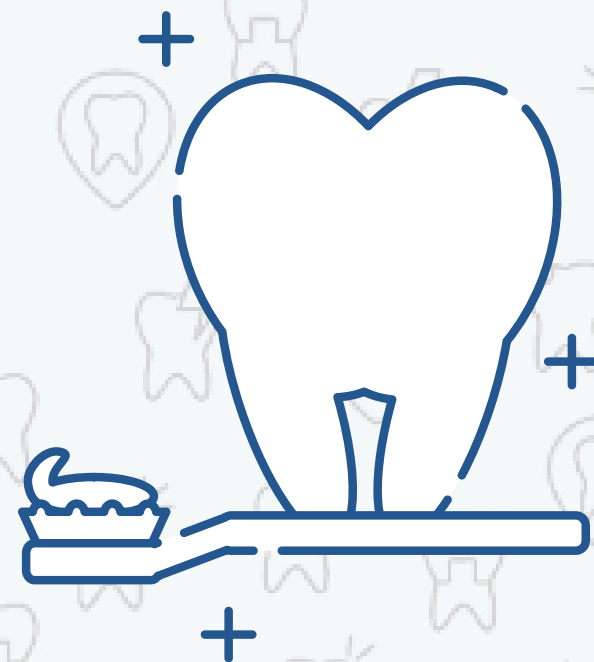
1º PERÍODO - ODONTOLOGIA  
PROJETO INTEGRADOR I -  
ODONTOLOGIA EM AÇÃO  
PROFª : DENISE CARVALHO  
ROXO

GRUPO 3 - COMPONENTES:

- Brunna Schulz de Souza;
- Hemili Medeiros Kretle;
- Henaylle Gonçalves de Laia Ribeiro;
- Izadora Santana Mantovani;
- Karina Marquardt;
- Sarah Guerini Cavalcante.



**ESFA**  
São Francisco de Assis



# SAÚDE BUCAL

Escovação corretas,  
curiosidades e dicas de  
higiene.

# PASSO A PASSO DA ESCOVAÇÃO



1 - POSICIONE A ESCOVA DE DENTES EM UM ÂNGULO DE 45 GRAUS COM RELAÇÃO AOS DENTES (SUPERFÍCIES VOLTADAS PARA A BOCHECHA);



2 - ESCOVE DELICADAMENTE OS DENTES EM MOVIMENTO CIRCULAR OU ELÍPTICO



3 - ESCOVE A SUPERFÍCIE USADA PARA MASTIGAR DOS DENTES, EM MOVIMENTOS DE VAI E VEM.;



4 - ESCOVE A SUPERFÍCIE INTERNA DOS DENTES, DA GENGIVA ATÉ AS PONTAS;



5 - COM MOVIMENTOS SUAVES, ESCOVE TAMBÉM A LÍNGUA PARA REMOVER BACTÉRIAS E PURIFICAR O HÁLITO.

## DICAS

- REPITA OS PASSOS DE 1 A 5 PELO MENOS TRÊS VEZES AO DIA.
- TENDE ESCOVAR POR DOIS MINUTOS.
- HÁ ESCOVAS DE DENTE ELÉTRICAS QUE PODEM AJUDAR NA COORDENAÇÃO MOTORA.
- QUANDO FOR AO DENTISTA, LEVE A SUA ESCOVA DE DENTES COM VOCÊ. ASSIM, O PROFISSIONAL PODE OBSERVAR A ESCOVAÇÃO, GARANTINDO A CORREÇÃO DE EVENTUAIS FALHAS NO PROCESSO.
- VOCÊ SABIA QUE ESTABELECEER HÁBITOS SAUDÁVEIS DE SAÚDE BUCAL PODE PREVENIR DIVERSAS DOENÇAS? UMA SIMPLES ESCOVAÇÃO PODE EVITAR CÁRIES, INFLAMAÇÕES E DEMAIS PROBLEMAS BUCAIS.

PREVINIR É O MELHOR CAMINHO!