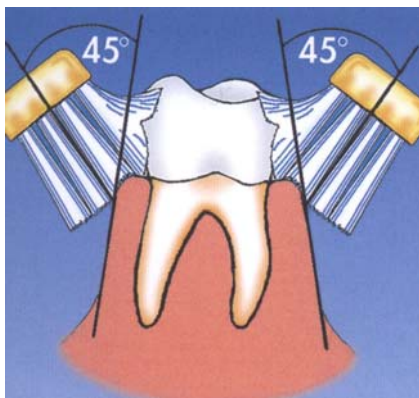


## UMA ESCOVA PARA CADA USO

Nem só das importantes medidas preventivas(Alimentação sadia e Flúor na água/tópico) ,vive o cuidado adequado com os dentes e cavidade bucal.....Tem aquele diário, cada vez que você se alimenta. Vamos lá?

Em primeiro lugar temos as escovas de dentes,que longe de qualquer outra sofisticação, devem ter cerdas MACIAS( para adentrarem no espaço entre o dente e a gengiva- chamado de sulco gengival) e perfil PLANO(todas as cerdas com a mesma altura), para propiciar uma limpeza mais efetiva na face interna dos dentes anteriores .

As marcas brasileiras tradicionais têm produtos com estes requisitos,mas devemos sempre verificar a cabeça das escovas antes de comprá-las, pois os fabricantes muitas vezes mudam aspectos sem qualquer aviso.



Formato e ação da Escova Dental

Nenhuma limpeza dos dentes é completa se não retirarmos os restos de alimentos entre os dentes(onde nenhuma escova ou bochecho vai limpar). O único meio realmente efetivo é o fio dental que deve sempre ser passado em frente ao espelho,para que possamos VER o local onde está sendo usado. Apesar de ser mais difícil passar nos dentes posteriores(“do fundo”) estes são os dentes que precisam de nossa intervenção mais efetiva e DIÁRIA. Todo os dias devemos usá-lo com muita atenção.Se ao passar ele causa sangramentos,procure seu dentista para orientar como solucionar este problema.



Fio dental corretamente dentro da gengiva

**Se você quebrou o braço, está com artrite ou perdeu habilidade motora(3ª idade), a limpeza entre os dentes deve ser feita com os suportes de fio dental, normalmente encontráveis nas drogarias maiores ou nas dentais( que vendem materiais aos dentistas). Eles são muito importantes para acessar os dentes de fundo e para treinar as crianças no uso do fio dental, que vai lhes ser útil por toda a vida.**

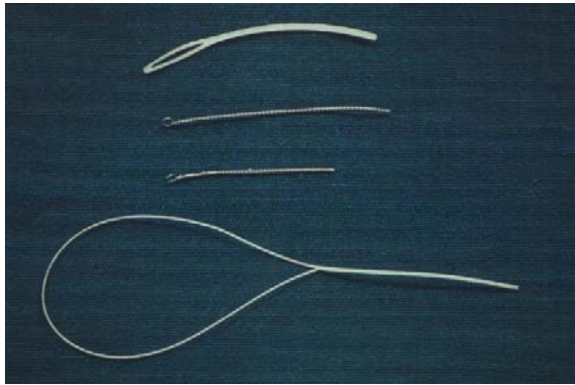


Suporte de Fio dental em ação

**Para aqueles pacientes que usam próteses fixas( diversas coroas soldadas entre si) nem o fio dental ou o suporte para fio vão conseguir remover os restos de alimentos que vão parar por baixo destes dentes. A solução é usarmos as escovas interdentais, ou se elas não couberem os passadores de fio dental, uma alça que passamos o fio por dentro e entramos por baixo de onde ocorre o ponto de solda dos dentes. Esta comida acumulada é a grande causadora de cáries sob estas próteses fixas.**

**Mas, se o espaço entre os dentes ficou mais largo(por tratamento periodontal ou pelo passar dos anos) o fio dental ,nestes dentes, deve ser substituído pelas ESCOVAS INTERDENTAIS,cujas pontas são trocadas**

a cada 5-8 dias. São encontradas em Farmácias, supermercados e drogarias. O seu cabo deve ser comprido e angulado, para facilitar o acesso nos dentes posteriores.



Passadores de Fio Dental



Escova Interdental

**Não só os dentes guardam restos de comidas depois das refeições: também na língua(onde ficam as papilas gustativas) sobram muitos restos de alimentos ,células mortas e bactérias, que formam a saburra,que aumentam o mau-hálito e dificultam o controle da diabetes e da hipertensão. As escovas de dentes limpam só parte da língua,mas não chegam até o fundo onde devemos usar ,uma vez por dia apenas,os limpadores de língua , geralmente plásticos,e que já são encontrados nas farmácias e drogarias.**



Limpador de língua em ação

**Se usamos próteses removíveis (“pontes móveis”) ou próteses totais (“dentaduras”) não pense que aí não se acumulam restos de alimentos. Eles param e em grande quantidade ! Após cada refeição, devemos retirar as próteses e limpá-las por dentro e por fora( dentro de uma pia cheia de água)- para não dar mau hálito e formar “tártaros” bem como o rebordo (“gengiva”) onde se apóiam, onde ficam muito restos que ajudam a aumentar a perda óssea sob estas próteses. Para isto devemos usar as escovas para próteses à venda no comércio. Se restarem dentes naturais ou coroas, eles devem ser limpos com escova de dentes e fio dental.**



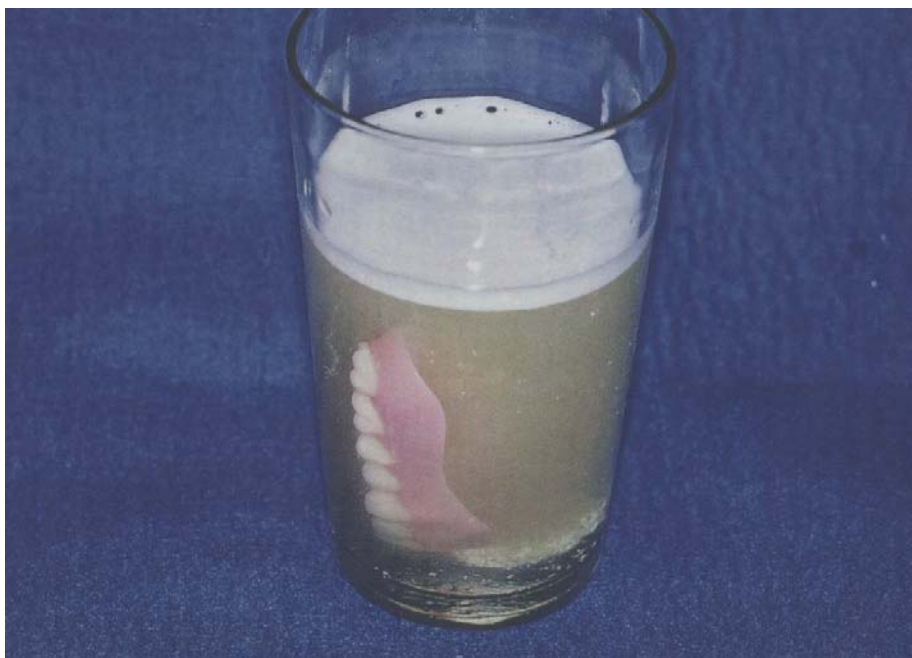
Escova para limpar próteses

**Quando a pessoa perdeu habilidade com as mãos por idade ou por acidente, o uso de escovas especiais com cabo mais largo(para facilitar a “ pega”) ou as escovas elétricas( para ela fazer o movimento correta da escova nos dentes) pode ser uma ótima opção para suplantar estes desafios da vida !**



Escova com boa empunhadura

**Muitas pessoas usam vinagre , sabão, detergentes para limpar as próteses que possui. Isto deve ser evitado e no comércio temos as pastilhas efervescentes que devem ser usadas uma vez por semana com a finalidade de limpar as próteses. No dia-a-dia use só escova de dentes e SEM pasta, para não alterar a textura da resina das próteses.**



Depois de bem limpas,colocar próteses em pastilhas efervescentes uma vez por semana

**Se depois disto tudo você ainda quer ter certeza se sua boca ficou REALMENTE limpa, use as pastilhas evidenciadoras de placa bacteriana que vão dizer em que ponto do dente você não limpou corretamente.**



O evidenciador de placa mostra, em vermelho, onde não se limpou bem os dentes

**Viu? Limpar BEM os dentes é uma arte que exige conhecimentos e os materiais necessários. Cuidando bem deles você vai fazer com que seus dentes naturais durem toda uma vida, ajudando no seu sorriso e fazendo com que consiga ser mais simpático e bonito ! O quê você está esperando? Converse com seu dentista para ele lhe indicar quais os tipos mais indicados para os seus dentes !**



**E SORRIA, FELIZ DA VIDA !!**

**Consultoria:**

**Dr. Fernando Luiz Brunetti Montenegro**

**Contato: [fbrunetti@terra.com.br](mailto:fbrunetti@terra.com.br)**

**(011) 3078 48 32**