

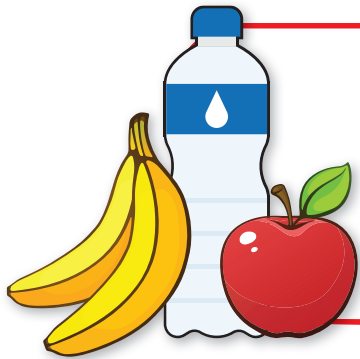
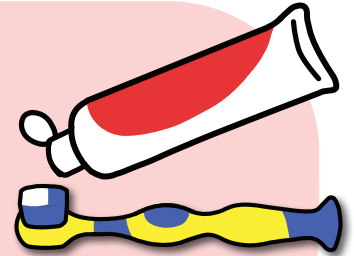


5 passos para um bom cuidado bucal

1

Escove os dentes três vezes por dia

Use uma escova dental macia e creme dental com flúor. Escove os dentes pela manhã, depois do almoço e antes de dormir. **Não engula o creme dental, cuspa na pia!**



2

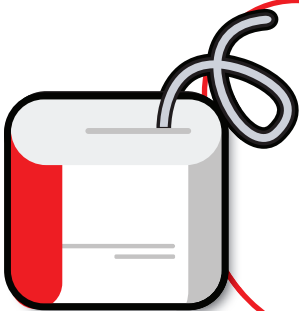
Evite lanches e bebidas açucaradas

Coma frutas e legumes! Tente evitar bebidas açucaradas, água ou leite são mais saudáveis para seus dentes.

3

Visite seu dentista

Visite seu dentista regularmente para ajudar a manter seus dentes e gengiva saudáveis. **Pais/responsáveis: inicie visitas odontológicas o quanto antes e construa um hábito positivo.**



4

Use Fio Dental

Assim que você tiver 2 dentes que se tocam, você (juntamente com pais/responsáveis) deve usar fio dental para remover a placa bacteriana. Segure o fio dental entre os dedos e esfregue suavemente o fio dental entre os dentes para cima e para baixo.

5

Troque sua escova dental a cada 3 meses

Se as cerdas da sua escova de dente estão parecendo gastas, elas não vão remover tanta placa bacteriana, então é hora de uma nova! **Peça ao seus pais/responsáveis uma nova escova dental a cada 3 meses.**

