A SAÚDE COMEÇA PELA BOCA

é extremamente importante em todas as idades. Os cuidados preventivos diários, como uma boa escovação e o uso correto do fio dental, ajudam a evitar que problemas se tornem mais graves.

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

Unimed

Espaço Viver Bem
www.unimedlitoral.com.br/viverbem
Rua Luci Canziani, 395,
Praia Brava, Itajaí/SC
47 3247-6900

ANS-nº30335-6

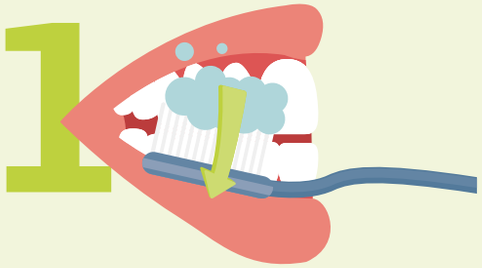
Guia de
Saúde Bucal

ESPAÇO VIVER BEM

Vocação para cuidar das pessoas

Unimed

A prevenção é a maneira mais econômica e menos dolorosa de se cuidar da saúde bucal.

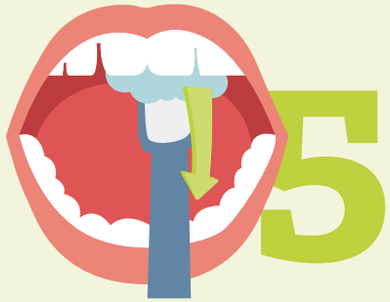


Posicione a escova dental ao longo da linha da gengiva, fazendo um ângulo de 45º. Faça movimentos rotatórios de limpeza da gengiva até a superfície completa dos dentes de 10 a 15 vezes a cada dois ou três dentes

Escove a superfície interna de cada dente, utilizando a mesma técnica do passo anterior.

Escove a superficie de mastigação inferior de cada dente fazendo movimentos vai e vem, para frente e para trás em todos os dentes de 10 a 15 vezes a cada 2 ou 3 dentes.

Continue escovando a região das superfícies mastigatórias, realizando movimento de vai-e-vem, para frente e para trás.



Posicione a escova verticalmente para escovar a face interna dos dentes anteriores superiores e inferiores.

Use o limpador de de língua para remover bactérias e refrescar o hálito.

Visite o dentista ao menos de seis em seis meses.