



Higiene Bucal

AUTORES: Henrique Novais e Larissa Alves

RESUMO

A higiene bucal é a prática de manter os dentes e gengivas limpos e saudáveis para evitar problemas dentários. Os dentes devem ser escovados pelo menos três vezes por dia, devendo ter a utilização do fio dental e enxaguante bucal ou antisséptico todos os dias, principalmente com produtos que contenham flúor, pois o uso de flúor protege e fortalece os dentes.

PALAVRAS CHAVES: Higiene bucal, prevenção, saúde.

desgastar os dentes, já o creme dental os cientistas indicam aqueles que contém flúor para ajudar no controle de tártaro, além dos dentes brancos e hálito refrescante. O fio dental evita o acúmulo de placa bacteriana e restos de alimentos que foram ingeridos e ficam no meio dos dentes, após o uso do fio dental e da escovação, vem o enxaguante bucal que é a finalização.

CONCLUSÃO

Concluimos que devemos estar indo ao dentista constantemente para evitar o desenvolvimento de gengivite, halitose, periodontite, tártaro, cárie, com uma boa escovação todos os dias principalmente após o café da manhã, o almoço e a janta, evitando também o desconforto bucal e mostrando um sorriso bonito com dentes brancos e bem cuidados, pois o sorriso saudável é necessário.

INTRODUÇÃO

A higiene bucal no nosso dia-a-dia é necessária para a prevenção de doenças bucais, cáries e mau hálito através de uma escovação correta para manter um sorriso perfeito porque dentes saudáveis também fazem parte da nossa saúde.

RESULTADOS

Figura 1 - Pessoas que vão ao dentista



Fonte: Saudecsm, 2011

REFERÊNCIAS

1. BARBOSA TS, et al. Qualidade de vida e saúde bucal em crianças e adolescentes: aspectos conceituais e metodológicos. Physis Revista de Saúde Coletiva; 20: 283-300, 2010.
2. BRASIL. Ministério da Saúde. Projeto SB Brasil 2010. Pesquisa Nacional de Saúde Bucal. Resultados Principais. Brasília, 2012
3. Conceição MD, Marocchio LS, Fagundes RL; Uma nova técnica de limpeza da língua. Rev Assoc Paul Cir Dent 2006; 59(6): 465-9.

OBJETIVO

Temos por objetivo mostrar a importância da higiene bucal na nossa saúde e os cuidados que devemos ter para não acarretar doenças dentárias.

Figura 2- Como escovar os dentes



Fonte: Infodiario, 2015

DISCUSSÃO

Tendo uma boa rotina de limpeza bucal, evitamos problemas como gengivite, tártaro, cáries e mau hálito. Devemos escolher as escovas mais macias pois são ideais para não machucar a gengiva e

AGRADECIMENTOS

Agradecimentos aos orientadores João Pantojo Neto e William Andrey de Godoy, que durante o terceiro ano do Ensino Médio deu incentivo aos alunos do Colégio "Serrano Guardia" para os estudos e à faculdade colocando projetos que faremos á diante.