

Quem sou?

Sou aluna de odontologia da instituição de ensino Unichristus, e por meio dela atendo pacientes de forma supervisionada.



MINHA MISSÃO

Através de folders juntamente com as devidas instruções realizadas presencialmente na clínica, tenho o objetivo de transmitir conhecimento e autocuidados para os pacientes, facilitando e transmitindo conhecimentos sobre as necessidades de cada um.

ONDE POSSO SABER MAIS?

No meu Instagram você poderá obter informações adicionais sobre minha rotina acadêmica e acompanhar posts interativos



Seja meu paciente

Clínica-Escola de Odontologia
Unichristus
Rua Vereador Paulo Mamede, 130
Fortaleza - CE

Sarah Castro

GUIA PRÁTICO DE HIGIENE ORAL

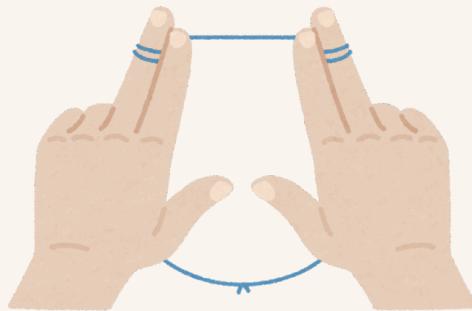


O essencial para um sorriso
saudável

1. USO CORRETO DO FIO DENTAL:

O objetivo de fio dental é limpar entre gengiva e dentes, não apenas entre os dentes.

- Utilize cerca de 40cm de fio dental (tamanho do antebraço)
- Ao posicionar o fio dental entre os dentes realize movimentos de vai e vem e repita o processo em todos os dentes.



2. COMO ESCOVAR OS DENTES?

Poucas pessoas sabem, mas o tipo de escova, tipo de pasta de dente e técnica de escovação impactam diretamente na higienização oral.



- A escovação deve ser feita no mínimo 3x ao dia: ao acordar, após as principais refeições e antes de dormir
- A escova de dente deve ter cerdas macias e precisa ser trocada a cada três meses.
- A pasta de dentes deve conter **flúor**, fundamental para prevenir cárries.
- A escovação deve durar 2min, você pode ouvir uma música enquanto escova os dentes para poder se guiar!

3. PASSO A PASSO:

- Faça movimentos circulares com a escova levemente inclinada em direção a gengiva para que as cerdas da escova possam entrar, em todos os dentes.
- Não esqueça da parte interna dos dentes e das superfícies de mastigação, todas as faces dos dentes devem ser escovadas.



- Escove a língua fazendo movimento de vassoura com a escova de dentes ou utilize um raspador de língua.



4. ENXAGUANTE BUCAL NÃO SUBSTITUI A ESCOVADA!

O enxaguante bucal **não** remove a placa bacteriana nem os restos de alimentos acumulados nos dentes. Esses resíduos só são removidos com o uso da escova de dentes e do fio dental.

5. PARA QUE SERVE O ENXAGUANTE?

- Reduz temporariamente a carga bacteriana na boca
- Refresca o hálito
- Pode conter flúor ajudando na prevenção de cárries

