

## Seu Guia de Saúde da Gengiva

Olá Ana patricia, seu resultado foi: Alto risco.

### O que fazer agora:

- Escovar 3x/dia por 2 minutos; fio dental diário.
- Escova macia e pressão leve; evite trauma.
- Trocar cabeças da escova a cada 3 meses.
- Escova elétrica pode ajudar na remoção de placa se houver destreza limitada.
- Use escovas interdentais do tamanho adequado; peça calibração ao dentista.
- Parar de fumar ajuda MUITO a desinflamar a gengiva; busque apoio profissional.
- Controle melhor a glicemia com seu médico — isso reduz o risco periodontal.

### Produtos que podem te ajudar:

- Colgate – Total 12 Creme Dental (toothpaste).
- GSK – Sensodyne Repair & Protect (toothpaste).
- Oral-B – Pro-Saúde Advanced (toothpaste).
- Listerine – Total Care (mouthwash).
- Oral-B – Escova elétrica PRO/GENIUS (toothbrush).