

VIVA MELHOR

---

*SETE DICAS PARA  
MELHORAR A*

# SAÚDE BUCAI

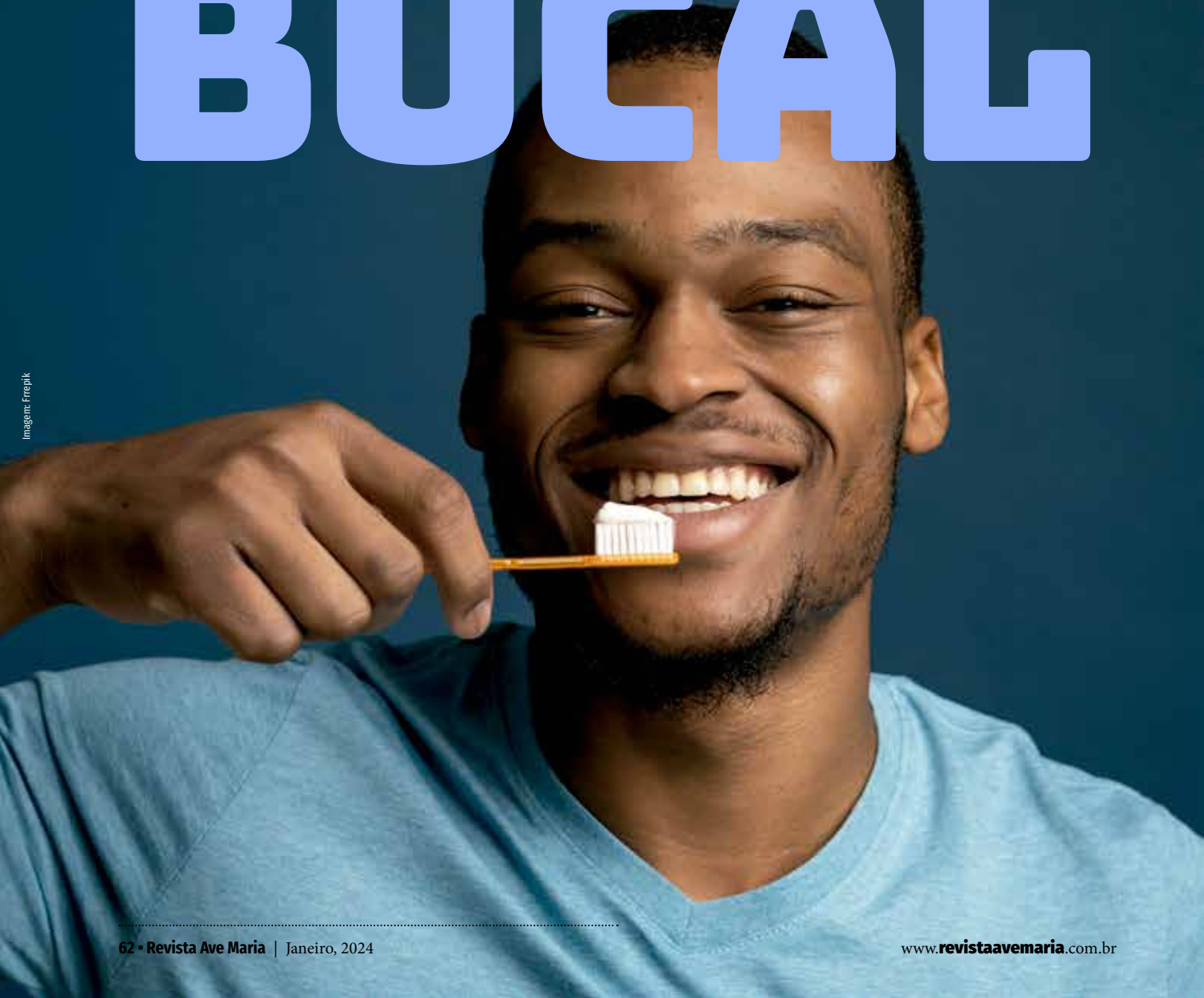


Imagem: Freepik

## ◆ SNG Odontologia\* ◆

**M**anter uma boa saúde bucal é fundamental e envolve mais do que apenas escovar os dentes depois de comer. Para exibir um sorriso bonito e saudável é necessário adotar uma rotina de cuidados diários.

Para aprimorar seus hábitos e promover um sorriso ainda mais radiante, apresentamos sete estratégias de cuidados bucais. Continue lendo para descobri-las!

### COMO MANTER A SAÚDE BUCAL?

Quer saber como manter um sorriso bonito e dentes saudáveis? Não se preocupe, a rotina de cuidados é mais simples do que você imagina e não exigirá muito do seu tempo. Confira a seguir sete estratégias para cuidar da saúde bucal.

- Escovação caprichada antes de dormir: como a salivação

diminui durante o sono, aumentando a proliferação bacteriana na boca, uma boa escovação noturna é crucial, especialmente se você usa aparelho ortodôntico;

- Bochecho antes de escovar os dentes: realizar um bochecho antes de escovar ajuda a remover restos de comida, evitando sua transferência para a escova e assegurando uma limpeza dental mais completa;

- Não ignore a língua: ela é uma parte importante da boca e não deve ser negligenciada na escovação. Use um limpador de língua para prevenir o acúmulo de sujeira e bactérias;

- Adote uma dieta saudável: sua dieta impacta diretamente a saúde bucal. Reduza o consumo de doces e inclua mais frutas, legumes e verduras na sua alimentação;

- Use fio dental regularmente: o fio dental é essencial para a saúde bucal, removendo os restos de alimentos entre os dentes que podem causar mau hálito;

- Cuidados com as gengivas: muitos esquecem de cuidar das gengivas, mas a negligência pode levar a problemas como gengivite. Faça limpezas regulares com o dentista e fique atento a sinais como sangramento ao escovar;

- Consultas dentárias periódicas: visitar o dentista regularmente é vital para manter a saúde bucal, seja para check-ups, limpezas ou tratamentos específicos. A recomendação é ir ao dentista a cada seis meses.

Siga essas dicas e veja como é fácil cuidar da sua saúde bucal! ●

**\*A SNG Odontologia** tem o grande objetivo de trazer uma melhor qualidade de vida por meio de uma boa saúde bucal.