

VIVA MELHOR

DICAS PARA  
MANTER O

*smile*

(E O  
HÁLITO)  
EM DIA

Imagem: Luismlnaro / Adobe Stock

◆ Dr. Sergio Caetano\* ◆

**P**reservar uma excelente saúde bucal é crucial para uma vida plena e alegre. Quer saber como manter sua saúde bucal sempre em alta? A seguir, exploraremos sete dicas vitais para uma higiene bucal eficaz. Então, acompanhe até o fim!

### ESSENCIAIS PARA A SAÚDE BUCAL

Uma boca saudável contribui não apenas para um sorriso esteticamente agradável, mas também desempenha um papel chave na prevenção de doenças como cáries, gengivite, periodontite, além de problemas cardíacos.

A seguir estão as orientações.

- **Escove os dentes regularmente:** fundamental para a saúde bucal, a escovação deve ser feita pelo menos duas vezes ao dia com uma escova de dentes macia e creme dental fluoretado, alcançando todas as superfícies dos dentes e a língua.

- **Utilize fio dental todos os dias:** essencial para eliminar placa e resíduos alimentares entre os dentes, o fio dental deve ser usado diariamente, especialmente antes de dormir.

- **Incorpore enxaguante bucal na rotina:** para uma boca limpa e refrescante, escolha um enxaguante com flúor e siga as orientações de uso.

- **Mantenha uma dieta balanceada:** a alimentação influencia diretamente a saúde bucal, por isso, prefira alimentos ricos em cálcio e vitaminas.

- **Visitas regulares ao dentista:** as consultas semestrais são cruciais para limpezas, exames e detecção precoce de problemas.

- **Troque a escova de dentes frequentemente:** substitua sua escova a cada três meses ou quando as cerdas estiverem desgastadas para garantir uma limpeza eficaz.

- **Evite fumar:** o tabagismo é altamente prejudicial, causando desde mau hálito e manchas até doenças graves como câncer oral.

- **Reduza o consumo de açúcar:** diminuir a ingestão de açúcar é essencial para evitar cáries.

Após a leitura, você agora conhece as principais estratégias para garantir uma saúde bucal exemplar. Fique atento a essas dicas e, em caso de dúvidas ou emergências, busque atendimento com um profissional qualificado. ●

**\*Doutor Sergio Caetano** é periodontista/implantodontista.