



# HIGIENE BUCAL





# DOENÇAS BUCAIS

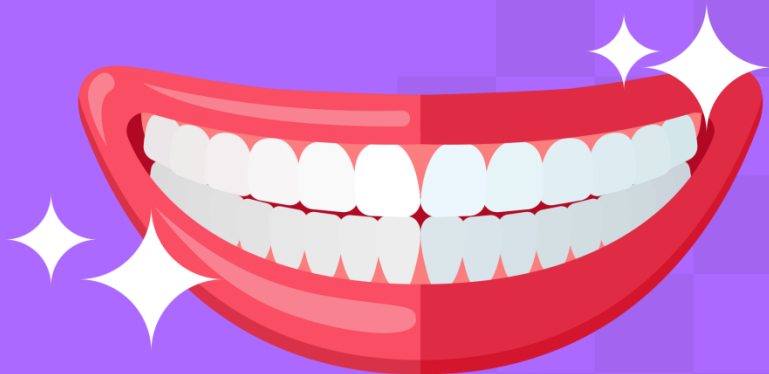
A má higienização dos seus dentes e boca pode causar doenças bucais e afetar a saúde do seu organismo. Mas não se assuste! Nada disso vai acontecer se você fizer uma higienização adequada diariamente.



PROJETO  
SORRIR

**Confira essas dicas que  
trouxemos para você!**

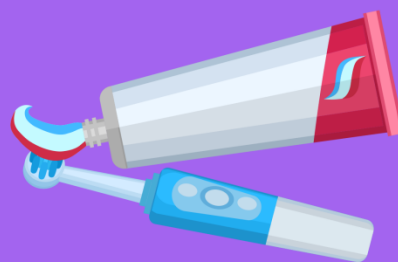
# 5 dicas para ajudar na prevenção de doenças bucais:



# 1

## FAÇA A ESCOVAÇÃO CORRETA

Isso mesmo que você leu! Escove com calma todas as faces de todos os dentes. Além disso, vale lembrar que deve-se escovar sempre após as refeições, e principalmente antes de dormir.



# 2

## UTILIZE O FIO DENTAL

É muito importante utilizar sempre o fio dental, porque somente a escova não é capaz de eliminar toda a sujeira da boca;



# 3

## TENHA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

O açúcar é o combustível para as bactérias na boca. Por isso, consuma doces (bolachas, bolos, chocolates, balas, etc), pães e massas com moderação;



# 4

## BEBA MUITA ÁGUA

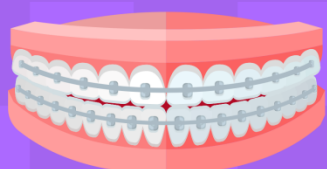
A água ajuda na produção da saliva que consegue auxiliar na eliminação de alguns restos de alimentos da boca. Além de manter seu corpo hidratado;



# 5

## VISITE O DENTISTA

O dentista não deve ser visitado apenas quando sentir dor ou quebrar o dente. A visita deve ser frequente com objetivo de prevenir doenças e garantir sua saúde bucal e corporal.



# CURIOSIDADES SOBRE A

# BOCA



SE SUA BOCA FICASSE SECA, VOCÊ NÃO CONSEGUIRIA DIFERENCIAR SABORES.

EM 70 ANOS DE VIDA, NÓS PRODUZIMOS, EM MÉDIA, 38.432 LITROS DE SALIVA.

SUA BOCA É MUITO SUJA, ACREDITE. MESMO DEPOIS DE MUITA ESCOVAÇÃO, SUA BOCA PODE TER TANTAS BACTÉRIAS QUE EM NÚMEROS PODEM SER COMPARADAS COM A QUANTIDADE DE PESSOAS QUE VIVEM NA AMÉRICA DO NORTE;

A NOSSA LÍNGUA É A PARTE DO CORPO QUE SE CICATRIZA MAIS RÁPIDO;

QUANDO SUA MÃE DIZ QUE VOCÊ NÃO É IGUAL TODO MUNDO, ELA ESTÁ CERTA. TODO MUNDO TEM UMA LÍNGUA DIFERENTE COMO UMA IMPRESSÃO DIGITAL. AS "IMPRESSÕES" DAS PÁPILAS GUSTATIVAS SÃO FEITAS DE FORMA BEM DIFERENTE DE PESSOA PARA PESSOA.





-  /Institutojaneth
-  [www.institutojaneth.com.br](http://www.institutojaneth.com.br)
-  @Institutojaneth
-  (11) 98178-2322