



HIGIENE BUCAI



VOÇÊ SABE QUAIS SÃO OS ITENS FUNDAMENTAIS PARA UMA HIGIENE BUCAL ADEQUADA?

Se você pensa que ter uma higiene bucal adequada é apenas escovar os dentes após cada refeição está enganadx! Conheça quais são os itens que devemos ter em casa e para que eles servem!



ESCOVA DE DENTES

PARA QUE SERVE?

Promover a limpeza dos dentes, gengivas e língua.

COMO USAR?

Escovar as superfícies dos dentes voltadas para as bochechas (inferiores e superiores), em seguida as superfícies da mastigação e para finalizar a língua, local onde muitas bactérias ficam alojadas.



CREME DENTAL

PARA QUE SERVE?

Auxiliar na escovação dos dentes para evitar grande atrito das cerdas da escova;

Deixar a boca com hálito refrescante;

Tem diferentes opções, por exemplo: para dentes sensíveis, clareamento, contra mau hálito, combate às cáries, entre outras.



COMO USAR?

Adicionar na escova de dente o equivalente ao tamanho de 1 ervilha.

FIO DENTAL

PARA QUE SERVE?

Alcançar partes entre os dentes que a escova de dente não consegue higienizar.

COMO USAR?

Medir aproximadamente 40cm de fio;

Enrolar nos dedos médios e deixar um pedaço pequeno de 5cm;

Com os polegares, deslize o fio dental entre os dentes. Atenção para atingir uma parede de cada dente por vez;

Evite colocar muita pressão para não machucar sua gengiva;

Para quem usa aparelho ortodôntico, a dica é usar o passa fio para ajudar nesse momento.



LIMPADOR DE LINGUA

PARA QUE SERVE?

Remover as bactérias e restos de alimentos alojados na língua.



COMO USAR?

Realize a limpeza no sentido do fundo da sua língua para a ponta expulsando todas as bactérias e restos de comida

Raspe e limpe toda a superfície da língua, e não só o centro. Isso inclui as laterais.

ENXAGUANTE BUCAL

PARA QUE SERVE?

Finalizar o processo da escovação contribuindo para um hálito mais refrescante

COMO USAR?

Enxague a boca para eliminar todo creme dental e restos de comida;

Coloque o enxaguante bucal diretamente na boca, bochechar durante alguns segundos, se certificar de que o produto atingiu todas as áreas da boca e cuspir. Pode-se usar a tampa do produto como copo medidor.



VAMOS RELEMBRAR O PASSO A PASSO DA ESCOVAÇÃO CORRETA DE NOSSOS DENTES?

ETAPA 1



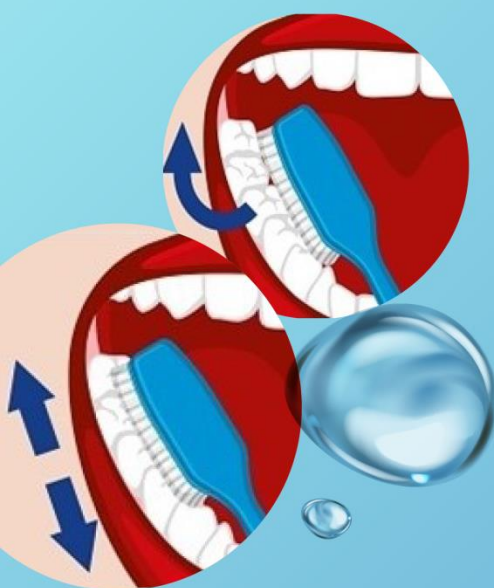
Para escovar a parte da frente, deve-se manter os dentes juntos, rentes uns aos outros, e fazer movimentos circulares, englobando mais ou menos 4 dentes por vez (2 de cima e 2 de baixo), por aproximadamente 10 segundos.

ETAPA 2



Para a parte de trás, escove fazendo movimentos de cima para baixo nos dentes superiores e, de baixo para cima nos dentes inferiores, como se fosse uma vassourinha.

ETAPA 3



Nos dentes do fundo, faça os movimentos circulares na parte de fora e de vassourinha na parte de dentro. Para a parte de cima, passe a escova em movimentos de vai-e-vem.

Ah, e não se esqueça que também é preciso utilizar o fio dental antes da escovação e após escovar os dentes, escove também a sua língua!

HORA DE BRINCAR COM CAÇA PALAVRAS!

BACTÉRIAS

SAÚDE

ESCOVA DE DENTE

SORRISO

FIO DENTAL

CREME DENTAL

B	L	S	E	T	Q	P	N	P	I	A	E	T	Q	P	O	L	T	G	T	O	R	D	P	S	I
U	A	K	T	H	U	A	O	L	N	S	T	S	U	A	B	O	H	P	O	C	E	I	H	I	N
T	J	C	D	E	O	I	T	E	C	E	D	H	C	I	T	F	A	R	S	R	P	S	Y	N	A
I	K	H	T	S	D	N	H	A	E	H	O	A	S	O	A	C	T	E	E	E	U	T	S	T	F
M	L	G	O	É	M	A	I	S	R	G	L	T	O	N	L	H	P	F	C	M	D	I	I	O	R
U	I	O	L	Y	R	N	N	U	T	O	O	T	D	A	I	A	L	I	U	E	I	N	C	C	E
S	P	E	R	S	A	I	G	R	A	E	R	H	M	N	N	O	A	O	E	D	A	G	A	C	E
T	S	I	E	T	I	D	A	E	I	I	E	E	A	D	S	I	E	D	O	E	T	U	L	A	H
E	U	U	S	E	I	A	P	S	N	U	M	Y	X	T	O	V	A	E	T	N	E	I	E	E	O
X	M	S	C	P	Y	T	R	S	C	S	A	C	I	R	M	I	S	N	H	T	D	S	X	C	U
Y	E	S	C	O	V	A	D	E	D	E	N	T	E	A	D	E	U	T	E	A	A	N	E	T	R
L	D	D	G	E	T	A	L	O	R	O	A	O	P	U	A	S	R	A	R	L	N	A	R	I	B
A	O	T	N	X	P	U	V	B	C	D	A	T	L	B	D	U	E	L	G	B	F	F	C	Y	L
I	L	O	O	P	C	E	T	E	U	E	L	F	A	L	V	N	S	V	R	O	M	R	I	U	I
N	O	S	O	R	R	I	S	O	P	O	I	O	C	E	A	T	H	E	E	S	A	Ú	D	E	N
T	I	O	R	R	E	T	S	D	M	P	Q	R	E	T	N	R	A	T	A	S	L	E	J	P	D
R	T	P	R	O	A	H	O	K	S	O	U	E	A	H	T	A	S	S	T	L	Ú	E	E	I	E
Y	A	O	L	U	T	A	U	A	T	R	A	S	T	E	N	I	V	O	E	E	N	H	G	O	S

As respostas
para esse
desafio estão
no próximo slide!

VOCÊ QUER AS RESPOSTAS DO DESAFIO ANTERIOR? DECIFRE O CÓDIGO ABAIXO!

Oi! Eu sou o Edu! Os códigos abaixo vão ajudar você a encontrar a primeira letra de cada palavra!



ESCOVA DE DENTE C02-L11

CREME DENTAL C21-L2

SAÚDE C21-L15

BACTÉRIAS C01-L1

FIO DENTAL C19-L5

SORRISO C03-L15



Lembre-se:
O "C" refere-se
à coluna e o "L"
à linha!
Assim fica fácil,
né?

Siga-nos nas redes sociais



/InstitutoJaneth

www.

institutojaneth.com.br



@InstitutoJaneth



(11) 98178-2322

