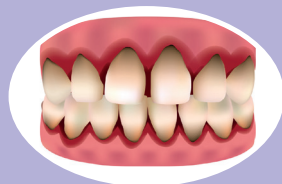


Sua saúde bucal depende apenas de você e também é determinante para que você possa desfrutar de saúde integral. Para ser saudável, você deve ter uma boa higiene da boca. Falta de escovação dos dentes, vai certamente dar-lhe uma aparência desagradável e produzir mal hálito, causada por doenças e infecções da boca.



COMO SABER SE SUA BOCA ESTÁ DOENTE?

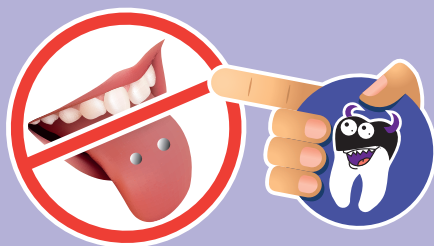
- Se tem sangramento gengival ou gengiva avermelhada e inflamada.
- Se tem caries que se apresentam como manchas ou cavidades.



- Se perceberes um aumento da sensibilidade dental, possivelmente por uma erosão química.
- Se tem mal hálito.



O uso de piercing aumenta o risco de ficar doente, ter dor e / ou alergia ao metal, quebrar um dente e dificultar a fala. Também não se esqueça de usar protetor bucal durante a prática de esportes que o exijam.



COMO PODE EVITAR?

- Com uma boa higiene bucal que inclua o uso de escova, pasta dental, fio dental e enxaguante bucal.
- Manter bons hábitos alimentares. Evitar bebidas carbonatadas e energizantes, doces e lanches açucarados.
- Não fumar ou consumir álcool e drogas, pois aumentam o risco de doenças bucais
- Visitando periodicamente o odontopediatra, que te dará as recomendações necessárias para o cuidado de sua saúde bucal.

