

Saúde Bucal



Você sabia que bons hábitos de higiene bucal podem prevenir várias complicações, desde gengivite, infecções até problemas mais sérios como diabetes e doenças cardiovasculares? Manter uma rotina adequada de cuidados com os dentes e gengivas é essencial não apenas para um sorriso bonito, afinal, a saúde começa pela boca, mas os benefícios não param por aí.

Cuidados com a Saúde Bucal:

- ✓ Escove os dentes pelo menos três vezes ao dia com creme dental fluoretado, especialmente após as principais refeições, para prevenir cáries e doenças gengivais.
- ✓ Use fio dental diariamente para limpar entre os dentes e abaixo da gengiva, reduzindo o risco de cáries e doenças periodontais.
- ✓ Faça check-ups regulares, a cada seis meses, para detectar problemas bucais precocemente.
- ✓ Consuma frutas, vegetais e alimentos ricos em cálcio, e evite alimentos açucarados para fortalecer dentes e gengivas.
- ✓ Beba bastante água para manter a boca hidratada, remover restos de alimentos e reduzir o risco de mau hálito e cáries.



Cuidar da saúde bucal e manter um sorriso saudável oferece benefícios notáveis para sua saúde geral e bem-estar emocional e físico. Visite seu dentista regularmente para garantir a saúde dos seus dentes e gengivas, e aproveite o poder do sorriso para fortalecer suas conexões e promover uma vida mais feliz e equilibrada.