

## Cuidados que devemos ter com a nossa boca e dentes

- Escovar os dentes duas vezes ao dia e usar o fio dentário diariamente.
- Fazer uma dieta equilibrada e evitar os lanches entre refeições.
- Usar produtos dentários que contenham flúor, incluindo a pasta dentífrica.
- Bochechar com um elixir fluoretado.
- Certificar-se que os seus filhos com menos de 12 anos tomam um suplemento de flúor.

		
<p>Incline a escova a um ângulo de 45° de encontro à gengiva a faça movimentos horizontais, tipo vai-vem ou circulares, com a escova a partir da linha gengival.</p>	<p>Escove suavemente as superfícies exteriores, interiores e de mastigação dos dentes fazendo movimentos curtos tipo vai-vem.</p>	<p>Escove a sua língua suavemente de modo a remover as bactérias e a refrescar o seu hálito.</p>
		
<p>Use, aproximadamente, 45 cm de fio dentário, deixando 3 ou 4 cm de fio para poder trabalhar</p>	<p>Envolva, suavemente, o fio na curva dos seus dentes</p>	<p>Certifique-se de que limpou abaixo da linha da gengiva mas evite lacerar as gengivas com o fio.</p>