

Saúde bucal e hálito — gengivite, tártaro e cuidados diários

Por Cristiano Ricardo · Publicado em 15/09/2009

Como a higienização bucal correta previne infecções, cáries e preserva a saúde sistêmica do organismo.

Versão online e eventuais atualizações:

<https://cristianorichardo.com/post/saude-bucal-e-halito-gengivite-tartaro-e-cuidados-diarios>

Um sorriso saudável e hálito fresco abrem portas e refletem a saúde geral do corpo. A boca é a porta de entrada para bactérias que podem atingir a corrente sanguínea se houver inflamação gengival crônica.

Fio dental é obrigatório, não opcional

A escova limpa apenas 60% da superfície dos dentes. O uso diário do fio dental remove a placa bacteriana entre os dentes, prevenindo cáries e sangramento na gengiva.

A escovação da língua

A saburra lingual (camada branca no fundo da língua) é a principal responsável pelo mau hálito. Escove a língua suavemente ou use um raspador lingual todas as manhãs.

Visitas regulares ao dentista

Faça profilaxia e raspagem de tártaro a cada 6 meses para manter a gengiva firme e os dentes protegidos.

Conteúdo educativo Dr. Cristiano · Farmácia Clínica e Saúde Preventiva.