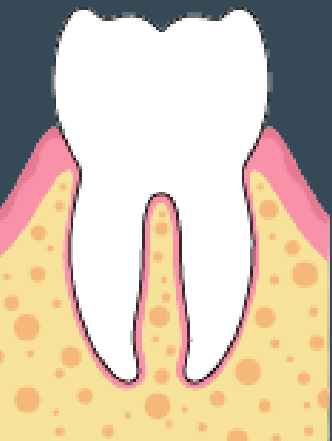


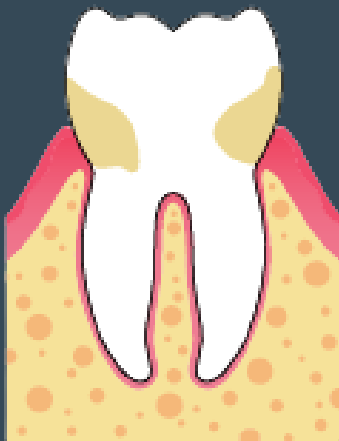
# HIGIENE oral

Bactérias e outros microrganismos acumulam-se diariamente na superfície dos dentes, formando o que chamamos de **BIOFILME DENTÁRIO**, veja o exemplo ilustrado abaixo:

DENTE LIMPO



DENTE COM BIOFILME



O acúmulo de biofilme dentário colabora com o aparecimento de alguns problemas de saúde bucal, como a **CÁRIE** e a **GENGIVITE**.



Desde a erupção do primeiro dente, a higienização da boca (principalmente dentes e língua) deve ser realizada com escova, creme dental com flúor e o fio dental.



A escova de dentes não deve ser compartilhada. Cada pessoa da casa deve ter uma!



Para todas as idades, usar creme dental com, pelo menos, 1000 ppm de flúor (descrito no rótulo).

Quando uma criança ainda não sabe cuspir, utiliza-se uma quantidade de creme dental equivalente a um grão de arroz; aumentando para o tamanho de um grão de ervilha quando aprenderem a cuspir.

## TÉCNICAS DE escovação

MOVIMENTOS  
CIRCULARES



MOVIMENTOS DE  
"VAI E VEM"



MOVIMENTOS DE VARREDURA E  
VIBRATÓRIOS



Com as cerdas da escova apoiadas na gengiva, faça movimentos de varredura de cima para baixo nos dentes de cima e de baixo para cima nos dentes de baixo. O mesmo se aplica à parte de dentro dos dentes.



# SAÚDE BUCAL



## Quem somos nós?

Programa de Pós-graduação em Ciências  
da Saúde da Universidade Federal do  
Tocantins (UFT)

Autor: Marlon Brendo da Silva Benigno

Orientadoras: Dr.a Danielle Rosa  
Evangelista; Dr.a Leila Rute Oliveira  
Gurgel do Amaral e Dr.a Juliana Bastoni  
da Silva

## Referências:

