

## Como Escovar os Dentes

### Qual a maneira certa de escovar?

Uma escovação adequada deve durar, no mínimo, dois minutos, isto é, 120 segundos! A maioria dos adultos não chegam nem próximos a este tempo. Para ter uma idéia do tempo necessário para uma boa escovação, use um relógio na próxima vez que escovar os dentes. Escove-os com movimentos suaves e curtos, com especial atenção para a margem gengival, para os dentes posteriores, difíceis de alcançar e para as áreas situadas ao redor de restaurações e coroas. Concentre-se na limpeza de cada setor da boca, da seguinte maneira:

- Escove as superfícies voltadas para a bochecha dos dentes superiores e, depois, dos inferiores.
- Escove as superfícies internas dos dentes superiores e, depois, dos inferiores.
- Em seguida, escove as superfícies de mastigação.
- Para ter hálito puro, escove também a língua, local onde muitas bactérias ficam alojadas.



Segure a escova em um ângulo de 45 graus e escove com movimentos que vão da gengiva à ponta dos dentes.

Com suaves movimentos circulares, escove a face voltada para a bochecha e a face interna dos dentes, e a superfície usada para mastigar.

Com movimentos suaves, escove também a língua para remover bactérias e purificar o hálito.

### Que tipo de escova dental devo usar?

A maioria dos dentistas concorda que a escova dental de cerdas macias é a melhor para a remoção da placa bacteriana e dos resíduos de alimentos. As escovas com cabeças menores também são mais adequadas, porque alcançam melhor todas as regiões da boca, como, por exemplo, os dentes posteriores, mais difíceis de alcançar. Muitos escolhem a escova elétrica como a melhor alternativa, pois ela limpa com maior facilidade e é particularmente indicada para pessoas que têm dificuldade para higiene bucal ou tem menor destreza manual.

### Qual a importância do creme dental na escovação?

É importante que você use o creme dental mais adequado para você. Atualmente existe uma grande variedade de produtos feitos especialmente para combater cáries, gengivite, tártaro, manchas e sensibilidade. Pergunte ao seu dentista qual o tipo de creme dental mais adequado.

### Quando devo trocar minha escova dental?

Troque sua escova de dentes a cada três meses ou quando perceber que ela começa a ficar desgastada. Além disso, é muito importante trocar de escova depois de uma gripe ou resfriado para diminuir o risco de nova infecção por meio dos germes que aderem às cerdas.

Fonte [www.colgate.com.br](http://www.colgate.com.br)