



O que você precisa saber sobre saúde bucal

Saúde começa pela boca. Uma boa higiene dos dentes e gengivas é a medida mais importante para manter uma boa saúde bucal, evitando cáries, gengivites, periodontite e a perda dos dentes, além de manter o bem-estar geral e a boa aparência.

A falta de higiene bucal provoca cáries e acúmulo da placa bacteriana, que pode desencadear uma infecção na gengiva (gengivite). Quando esta infecção fica mais grave damos o nome de periodontite, que afeta os tecidos ao redor dos dentes e pode levar à perda dos dentes.

A prevenção é a melhor maneira de se cuidar da saúde bucal, pois evita o aparecimento de problemas que poderiam levar à dor de dente e necessidade de tratamentos caros e dolorosos.

Cuidados diários de higiene incluem:

- Escovar os dentes após as refeições e usar o fio dental diariamente.
- Usar creme dental e enxaguante bucal (se recomendado pelo dentista) com flúor.

Saúde bucal e lúpus

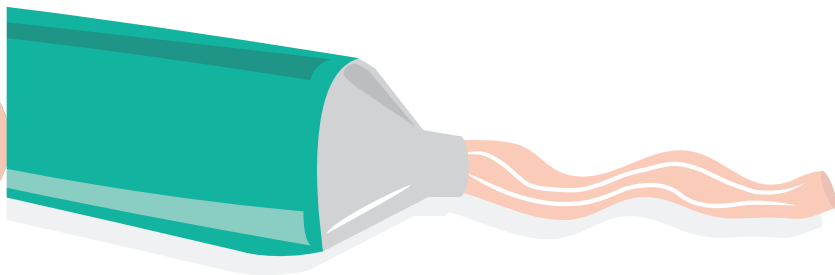
A periodontite, recentemente, tem sido associada às doenças reumáticas (reumatismos), inclusive o lúpus eritematoso sistêmico. Esses pacientes apresentam maior risco de crescimento de bactérias bucais que causam doença e à ocorrência lúpus e dificultar o seu tratamento.

Adotar como práticas diárias a boa escovação dentária, o uso correto do fio dental e tratar rapidamente a gengivite e a periodontite, se houver, podem ajudar muito no tratamento do lúpus.

Você só tem a ganhar

- Boa aparência da boca e do rosto.
- Prevenção das cáries, da placa bacteriana, da gengivite e da periodontite.
- Redução de estímulos à imunidade (que poderiam piorar o lúpus)

E você, já escovou seus dentes hoje? Já usou o fio dental?

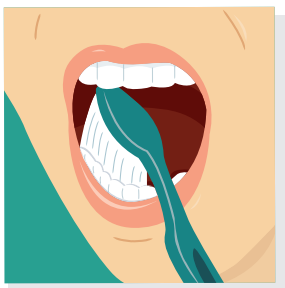


Técnicas corretas de escovação:

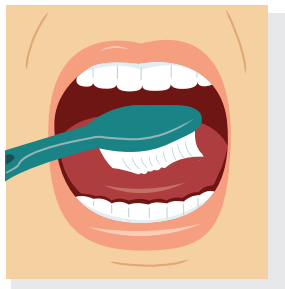
Coloque a escova em um ângulo de 45 graus em relação à gengiva. Movimente a escova, afastando-a da gengiva.



Escove delicadamente as partes internas, externas com movimentos curtos de trás para frente.

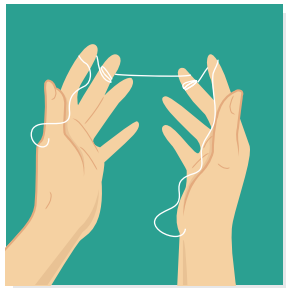


Com cuidado, escove a língua para remover bactérias e purificar o hálito.



Uso correto do fio dental:

Use aproximadamente 40 cm de fio, deixando um pedaço livre entre os dedos.



Siga, com cuidado, as curvas dos dentes.



Assegure-se de limpar além da linha da gengiva, mas não force demasiado o fio contra a gengiva

