

Higienização Bucal

Sabemos da importância de manter a higienização dental para termos uma saúde bucal perfeita.

No caso de nossos idosos que não conseguem manter esta higienização sozinhos, precisamos então orientar os cuidadores desta importante tarefa.

Uma boa higienização previne cáries, gengivite ou doença periodontal e mau hálito.

A gengiva saudável é firme, cor de rosa, não sangra facilmente e cobre toda a raiz do dente.

Os dentes estão bem presos e o osso de suporte e as fibras do ligamento estão saudáveis. Para manter uma Gengiva saudável o ideal é escovar os dentes e fazer uso do fio dental sempre após as refeições. Procure sempre usar escovas dentais com cerdas macias.

Mesmo no final de semana e com feriado, não devemos descuidar e esquecer destes itens tão importantes que tanto bem faz à nossa boca e dentes: Escova, creme dental e fio dental, raspador de língua e todo acessório que vier a somar, tipo: gaze, bicarbonato de sódio, sugador.

Dica importantíssima: Para os pacientes que não conseguem cuspir, recomendo o uso do sugador (comprado em dentais) conectado ao aspirador.

FAÇAM A HIGIENIZAÇÃO BUCAL PELO MENOS DUAS VEZES AO DIA.

O fio dental é tão importante quanto a escova de dentes, a dupla faz o trabalho completo, um sem o outro, higiene bucal fica menos eficiente!!! Infelizmente não serão todos os pacientes que darão conta de usar o fio dental, mas aqueles que conseguirem, por favor, usem!!!

O uso do fio dental remove a placa bacteriana e os alimentos nos lugares onde a escova não consegue chegar facilmente sob a gengiva e entre os dentes.

Troque sua escova de dentes regularmente. Assim que perceber que as cerdas estão abrindo, está na hora de buscar uma escova nova.

Dica importantíssima: A limpeza da língua e das bochechas é fundamental para manter o hálito fresco e o mau hálito bem longe da sua boca. Ao Escovar os dentes, não se esqueça disso, pois somente assim fará a remoção de células mortas e evitará infecções.

Para limpar a língua e as bochechas pode ser usado gaze molhada em água com bicarbonato de sódio, sendo que na língua o ideal também é usar raspador de língua, sempre.

Sabemos da dificuldade de levar profissionais odontólogos para atendimento domiciliar, além do alto custo ainda não existem muitos profissionais no mercado, com equipamentos adequados, então cuidar ainda é a melhor solução!!!

Mantenha o bem-estar sempre perto de você!!!