Juntos contra a
CARÊNCIA DENTAL

Guia completo da saúde bucal em dia

BEM-VINDO(A) AO NOSSO GUIA DA SAÚDE BUCAL COLGATE,

um e-book essencial para você cuidar bem do seu sorriso e o de toda a sua família.

A saúde bucal é muito importante para a qualidade de vida, influenciando diretamente no seu bem-estar e autoestima.

Pensando nisso, a Colgate criou esse e-book especialmente para você como parte do movimento **Juntos Contra a Carência Dental**, uma iniciativa inédita e poderosa para combater a desigualdade na saúde bucal.

O combate à carência dental começa em casa, com muita informação para você e a sua família cuidarem da saúde da boca. Carência dental é a falta de acesso à prevenção e tratamento da cárie.

Aqui, você encontrará:

- Um cronograma diário de escovação para manter seus dentes sempre limpos e saudáveis;
- Um cronograma anual de cuidados, orientando sobre as visitas regulares ao dentista e outras práticas preventivas essenciais;
- O passo a passo para a melhor escovação, garantindo uma limpeza eficaz e evitando problemas futuros;
- Um cardápio com alimentos amigos dos dentes, ajudando você a fazer escolhas saudáveis que beneficiam sua saúde bucal;
- E MUITO mais!!!!

Tudo para você ter um sorriso bonito e saudável todos os dias.

Convidamos você a mergulhar nessa leitura e a cuidar com carinho da sua saúde bucal. Juntos, podemos combater a carência dental e garantir sorrisos mais saudáveis para todos.

Boa leitura!

COMO USAR ESTE GUIA DA SAÚDE BUCAL COLGATE

Você pode fazer uma cópia deste e-book e guardá-lo. Basta ir no menu superior em: **Arquivo → Fazer cópia/Salvar como.**

Assim, você poderá deixar em casa para todos lerem sempre que possível - principalmente os pequenos.

Se preferir, pode imprimir e colar no seu lugar preferido da casa.

Como imprimir?

Para imprimir apenas a página que está lendo ou páginas específicas:

1. Na parte superior, clique em **Arquivo → Imprimir.**
2. Clique em página atual (ou indique as páginas que quer, separando-as, por exemplo: 2-2 ou 3-5.

Ou, se preferir imprimir o e-book inteiro, basta clicar em Imprimir.

ÍNDICE

Cronograma diário da escovação
Descubra tudo o que precisa saber para manter a saúde da sua boca em dia, mesmo nos dias mais corridos.

Cronograma anual da escovação
Veja o que fazer ao longo do ano para manter a sua saúde bucal em dia.

Passo a passo da melhor escovação
Tem tudo o que você precisa para arrasar na escovação, mantendo a boca e os dentes limpos e protegidos.

Cardápio dos alimentos amigos dos dentes
Explore vários alimentos para você saborear a vida cuidando dos dentes.

Hábitos que estragam os dentes
Fique longe das rotinas que mais prejudicam os seus dentes.

Top conteúdos da saúde bucal
Descubra mais conteúdos para você aprender e compartilhar.

CRONOGRAMA DA ESCOVAÇÃO DIÁRIA

MANHÃ

CUIDANDO DA SUA BOCA	SUPER DICA	PARA VOCÊ LER OU VER
Escove os dentes ao acordar, de preferência após o café da manhã	Escove por pelo menos dois minutos (o ideal é esperar meia hora depois de comer para obter um melhor equilíbrio da acidez na boca).	Passo a passo da melhor escovação Aprenda a escovar os dentes do seu filho
Passe o fio dental depois do café da manhã		Como usar o fio dental
Use enxaguante bucal	O enxaguante deixa a limpeza da boca mais completa.	Mau hálito sem segredos: veja 6 causas

CRONOGRAMA DA ESCOVAÇÃO DIÁRIA

TARDE

CUIDANDO DA SUA BOCA	SUPER DICA
Escove os dentes após o almoço	Por ao menos dois minutos, mas espere pelo menos meia hora depois de comer para o melhor equilíbrio de acidez da boca.
Use enxaguante bucal	O enxaguante deixa a limpeza da boca mais completa.

NOITE

Passe o fio dental antes de dormir	
Escove os dentes após o jantar	Por ao menos dois minutos, mas espere pelo menos meia hora depois de comer para o melhor equilíbrio de acidez da boca
Use enxaguante bucal	O enxaguante deixa a limpeza da boca mais completa.

CRONOGRAMA ANUAL DA ESCOVAÇÃO

DE 3 EM 3 MESES

CUIDANDO DA SUA BOCA	SUPER DICA	PARA VOCÊ LER OU VER
Troque a escova ou a cabeça da escova elétrica	Troque a escova a cada 3 meses (ou após resfriados e gripes para evitar reinfecções e ou se as cerdas deformarem)	Cuidados com a escova dental e sua substituição

DE 6 EM 6 MESES

Marque suas consultas regulares ao dentista **Marque na sua agenda já**	Agende com antecedência e não deixe de ir às consultas de check-up e limpeza.	O que acontece em uma consulta de limpeza dos dentes?

DE 1 EM 1 ANO

Faça seus exames detalhados	Marque com antecedência os exames mais detalhados, como radiografias, para manter a sua saúde bucal em dia e solicite ao dentista uma avaliação completa para identificar problemas precocemente.	

PASSO A PASSO DA MELHOR ESCOVAÇÃO

ESCOVANDO DO JEITO CERTO

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

SUPER DICA

Escolha a escova de dente ideal para você. Por exemplo: escovas com cerdas macias são mais indicadas para pessoas com sensibilidade dental.

Com suaves movimentos circulares, escove a face voltada para a bochecha, a face interna dos dentes, e a superfície dos dentes que fazem a mastigação.

SUPER DICA

Escove os dentes sem se distrair para evitar acidentes que possam machucar a sua boca.

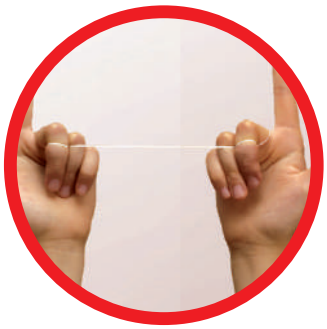
Com movimentos suaves, escove também a língua para remover as bactérias e prevenir o surgimento do mau hálito.

Como escovar os dentes sem erro: os 4 passos certos e como escolher a escova

A boa escovação

PASSO A PASSO DA MELHOR ESCOVAÇÃO

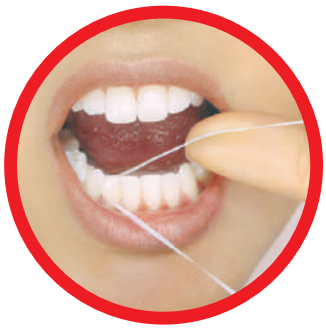
PASSANDO O FIO DENTAL DO JEITO CERTO



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

SUPER DICA

Segurando o fio dental entre o polegar e indicador das duas mãos, deslize-o levemente para cima e para baixo entre os dentes.



Siga, com cuidado, as curvas dos dentes.

SUPER DICA

Passe cuidadosamente o fio ao redor da base de cada dente, ultrapassando a linha de junção do dente com a gengiva. Nunca force o fio contra a gengiva, pois ele pode cortar ou machucar o frágil tecido gengival.

Limpe além da linha da gengiva, mas não force o fio contra a gengiva para não se machucar.

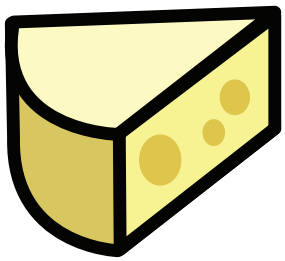
SUPER DICA

Utilize uma parte nova do pedaço de fio dental para cada dente a ser limpo.

Como usar o fio dental

CARDÁPIO DOS ALIMENTOS AMIGOS DOS DENTES

PARA VOCÊ SABOREAR



QUEIJO Segundo um estudo publicado na General Dentistry (revista da Academia Americana de Odontologia Geral), comer queijo eleva o pH na boca e reduz o risco de cárie. A hipótese é de que a mastigação necessária para comer queijo aumenta a quantidade de saliva na boca. Além disso, o queijo também contém cálcio e proteínas, nutrientes que fortalecem o esmalte dos dentes.

SUPER DICA

Não descuide da saúde ao consumir queijo.

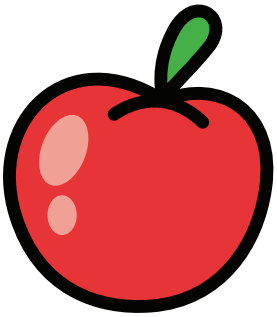
IOGURTE Também é rico em cálcio e proteínas, o que ajuda a manter a força e a saúde dos dentes. Além disso, os probióticos (ou bactérias benéficas) do iogurte também beneficiam a gengiva, expulsando as bactérias que causam cáries.

SUPER DICA

Prefira iorgutes sem adição de açúcar.

CARDÁPIO DOS ALIMENTOS AMIGOS DOS DENTES

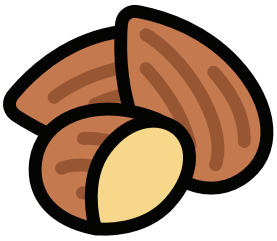
PARA VOCÊ SABOREAR



MAÇÃ As frutas, como maçãs, podem ser doces, mas também são ricas em fibras e água. O ato de comer uma maçã produz saliva na boca, que remove bactérias e partículas de alimentos. Além disso, a textura fibrosa também estimula a gengiva. **MAS ATENÇÃO:** comer uma maçã não é o mesmo que escovar os dentes com um creme dental com flúor.

SUPER DICA

Coma uma maçã após as refeições para ajudar a limpar sua boca.



AMÊNDOA As amêndoas são ótimas para os dentes porque são uma boa fonte de cálcio e proteínas, mas com baixo teor de açúcar.

SUPER DICA

Saboreie um quarto de xícara de amêndoas durante o seu almoço. Você também pode colocar um punhado na salada ou em um jantar com alimentos salteados.

CARDÁPIO DOS ALIMENTOS AMIGOS DOS DENTES

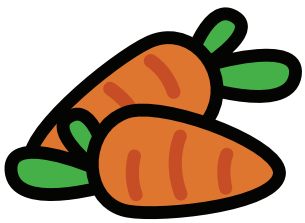
PARA VOCÊ SABOREAR

FOLHAS VERDES

As verduras, como couve e espinafre, são ótimas para a saúde bucal: elas têm cálcio, que forma o esmalte dos dentes. Seu ácido fólico (um tipo de vitamina B) tem inúmeros benefícios para saúde, incluindo possivelmente o tratamento da doença gengival em mulheres grávidas, de acordo com a MedlinePlus.

SUPER DICA

Se você tem dificuldade de incluir folhas verdes na sua dieta, acrescente um pouco de espinafre na sua próxima salada ou um pouco de couve em uma pizza. Experimente também adicionar algumas folhas verdes a um smoothie.



CENOURA

Como as maçãs, as cenouras são crocantes e ricas em fibras. Comer um punhado de cenouras cruas no final da refeição aumenta a produção de saliva na boca, reduzindo o risco de cáries. Além de serem ricas em fibra, as cenouras são uma ótima fonte de vitamina A.

SUPER DICA

Coloque na salada algumas fatias de cenoura crua ou coma as cenouras sozinhas.

HÁBITOS QUE ESTRAGAM OS DENTES

ESCOVAR OS DENTES E A GENGIVA COM MUITA FORÇA

Sim, muitas pessoas exageram na escovação. E usar uma escova de dente com cerdas duras ou aplicar muita força durante a escovação pode prejudicar a gengiva e os dentes.

SUPER DICA
Use uma escova de dente com cerdas macias e escove os dentes delicadamente com movimentos amplos.

ROER UNHAS

Roer unhas pode causar disfunção mandibular porque faz com que você mantenha a mandíbula em posição de protrusão por longos períodos. Além disso, pode lascar os dentes.

SUPER DICA
Para conter esse hábito, tente encontrar hábitos para evitar esse costume e reduzir a ansiedade, por exemplo.

MASTIGAR GELO

Quem tem esse hábito corre o risco de quebrar um dente ou uma restauração.

SUPER DICA
Para deixar esse hábito para trás, use canudos sustentáveis ou prefira bebidas sem gelo.

RANGER OU APERTAR OS DENTES

Pode danificar os dentes e causar dores musculares e restrição dos movimentos da mandíbula.

SUPER DICA
Consulte o(a) dentista para perguntar por alternativas, como fazer exercícios de relaxamento ou usar um protetor bucal noturno.

HÁBITOS QUE ESTRAGAM OS DENTES

TABAGISMO

Produtos de tabaco são prejudiciais aos dentes e à gengiva porque aumentam o risco de doença periodontal, mau hálito, boca seca, cárie e câncer de boca.

SUPER DICA
Fale com um(a) médico(a) sobre alternativas para abandonar esse hábito.

CHUPAR O DEDO

Chupar o dedo é bom para bebês, mas isso pode desalinhar os dentes a partir dos 5 anos de idade (o que, por sua vez, pode levar a sérios problemas dentários).

SUPER DICA
Consulte um(a) pediatra ou médico(a) para entender melhor como mudar esse hábito.

PALITOS DE DENTE

Mexer na boca com palitos ou outros utensílios não dentários pode causar danos e infecção na gengiva.

SUPER DICA
Use o fio dental ou uma escova interdental para tirar os alimentos presos entre os dentes.

USAR MAL OS DENTES

Sempre que você segura algo ou abre um pacote com os dentes, está correndo o risco de lesionar a mandíbula ou de quebrar um dente.

SUPER DICA
Não use os dentes como uma ferramenta para abrir objetos.

HÁBITOS QUE ESTRAGAM OS DENTES

BEBER REFRIGERANTE REGULARMENTE

Pode levar à erosão do esmalte dos dentes.

SUPER DICA
Substitua por água (de preferência fluoretada), leite ou chá verde ou preto. Essas bebidas podem ajudar a fortalecer o esmalte e proteger os dentes das bactérias da boca.

COMER ALIMENTOS COM MUITO AÇÚCAR

Isso alimenta as bactérias da boca que causam cárie.

SUPER DICA
Faça refeições equilibradas para que você não sinta fome entre elas e, se comer algo açucarado, beba bastante água depois.

DEIXAR DE IR AO DENTISTA

Evitar os cuidados dentários preventivos também pode impactar a saúde bucal.

SUPER DICA
Marque visitas regulares ao(à) dentista para não perder a sua melhor saúde bucal.

Refrigerante: um problema para os dentes

TOP CONTEÚDOS DA SUA SAÚDE BUCAL

Deu sensibilidade nos dentes? Veja algumas causas e como aliviar
https://www.colgate.com.br/oral-health/tooth-sensitivity/treatment-options-for-tooth-sensitivity

Pensando em fazer um clareamento dental? Nós te contamos tudo
https://www.colgate.com.br/clareamento-dental

Gengivite: veja os tipos e como perceber se você tem
https://www.colgate.com.br/oral-health/gum-disease/what-is-gingivitis-signs-and-symptoms

Dor de dente: de onde ela vem e como você pode tratar
https://www.colgate.com.br/oral-health/cavities/three-homemade-toothache-remedies-1116

Mau hálito sem segredos: veja 6 causas e como manter o sorriso fresco!
https://www.colgate.com.br/oral-health/bad-breath/what-causes-bad-breath-0114

Tártaro no dente: veja 4 sintomas e qual a melhor forma de prevenir
https://www.colgate.com.br/oral-health/plaque-and-tartar/tartar

Dentição bebê: conheça 7 acontecimentos que geram dúvidas e como fazer a limpeza correta!
https://www.colgate.com.br/oral-health/infant-oral-care/baby-teething-timeline-0613

Queda do dente de leite: tire suas dúvidas e veja como apoiar os pequenos
https://www.colgate.com.br/oral-health/kids-oral-care/what-you-should-know-about-your-child-losing-baby-teeth-0414

Como saber se você tem bruxismo? Veja 5 sinais e o tratamento
https://www.colgate.com.br/oral-health/bruxism/bruxism-signs-and-symptoms

Dente do siso: o que é, sintomas, extração e muito mais
https://www.colgate.com.br/oral-health/wisdom-teeth/what-are-wisdom-teeth

Boca seca é sinal de alerta: veja 9 causas e como tratar
https://www.colgate.com.br/oral-health/dry-mouth/what-is-dry-mouth

TOP CONTEÚDOS DA SUA SAÚDE BUCAL

Colgate Sorriso Saudável, Futuro Brilhante
Conteúdos de educação em saúde bucal

LIVROS DE HISTÓRIAS

Livro de história de Baxter
https://www.colgate.com.br/oral-health-education/educational-resources/baxter-meets-a-visitor-story-book

Livro de história de Toofus
https://www.colgate.com.br/oral-health-education/educational-resources/back-from-the-molar-system-the-search-for-toofus-story-book

Meu sorriso saudável
https://www.colgate.com.br/oral-health-education/educational-resources/my-bright-smile-emergent-reader

MAIS CONTEÚDOS DE ESCOVAÇÃO

Cartilha: como escovar os dentes
https://www.colgate.com.br/oral-health-education/educational-resources/family-take-home-brochure-pre-k

Cartaz: como escovar os dentes
https://www.colgate.com.br/oral-health-education/educational-resources/wall-poster-know-how-to-brush-side-2