



01.

---

# Higiene Oral

---

eBook

GENESIS DENTAL CLINICS  
TORRES VEDRAS



GENESIS  
DENTAL CLINICS



## Qual a origem da Higiene Oral?

A Higiene oral é considerada a melhor forma de prevenção de cáries, gengivite, periodontite e outros problemas na boca, além de ajudar a prevenir o mau-hálito (halitose).

Uma boa higiene oral pode trazer muitos benefícios, como por exemplo:

- Hálito fresco e agradável;
- Dentes e gengivas mais fortes e saudáveis;
- Reduzir a possibilidade de precisar fazer tratamentos mais evasivos e dispendiosos;
- Gengiva firme e bem aderida aos dentes;
- Dentes limpos e sem cavidades.



## Fatores de alerta para tratamento de higiene oral

- Gengiva inflamada, flácida e com presença de sangramento;
- Mau hálito ou sensação de odor provenientes de algum dente ou da gengiva;
- Dentes partidos ou com cavidades;
- Dentes sujos ou com a presença de tártaro;
- Falta de hábitos corretos de higiene oral;
- Presença de cáries, gengivite ou periodontite;
- Presença de placa bacteriana na superfície dental.



## Cuidados profissionais para a higiene bucal

- A limpeza regular dos dentes por um dentista é importante para remover a placa bacteriana que pode se desenvolver até mesmo com a cuidadosa escovagem e uso de fio dental, especialmente nas áreas que são difíceis para o paciente alcançar sozinho em casa.
- É recomendada a realização de limpeza profissional dos dentes a cada seis meses.
- O exame de revisão dos dentes é recomendado pelo menos uma a duas vezes por ano de acordo com cada caso.





## Cuidados pessoais para a higiene oral

- Uso do fio dentário e ou escovilhão;
- Escovagem da língua;
- Aconselhamos a escovagem dos dentes e gengivas 3 vezes ao dia;
- Os dentes devem ser escovados de preferência sempre depois das refeições e antes de dormir;
- Usar a escova adequada para si e com técnica correta.

Consulte um dentista se precisar orientação sobre as técnicas apropriadas de escovagem e uso do fio dental.

## Contacte a Genesis!

A nossa Equipa de Médicos Dentistas, terá todo o gosto em responder a qualquer esclarecimento que necessite.

Pode contactar-nos pelas seguintes vias:

E-mail – [info@genesisdentalclinics.pt](mailto:info@genesisdentalclinics.pt)

Telfone fixo – 261 243 476

Telemóvel – 926 405 202



GENESIS  
D E N T A L C L I N I C S