

# COMO PROTEGER SUA BOCA

VOCÊ SABIA QUE SUA SAÚDE BUCAL TEM UM IMPACTO DIRETO NO RESTO DE SEU CORPO?

MANTER A BOCA SAUDÁVEL É VITAL PARA SUA SAÚDE GERAL E SEU BEM-ESTAR.

## ESCOVE SEUS DENTES TODAS AS MANHÃS E NOITES



Use uma pasta fluoretada.



Escove todos os lados e superfícies dos dentes por **02 minutos**.



Depois de escovar, cuspa, **não enxágue**.



Limpe **entre os dentes** pelo menos uma vez por dia (por exemplo, com fio dental, escovas interdentaes).

## FIQUE LONGE DAS COMIDAS E BEBIDAS AÇUCARADAS



Restrinja sua ingestão de açúcar para no máximo:

### ADULTOS

6 colheres de chá por dia



Evite lanches ricos em açúcar entre as refeições.



### CRIANÇAS

3 colheres de chá por dia



Evite bebidas doces. Prefira água.



Desfrute de uma **dieta saudável e equilibrada**

## TENHA UM ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL



Evite o tabaco e o uso abusivo de álcool



Use um protetor de boca para esportes de contato e andar de bicicleta

## VISITE SEU DENTISTA REGULARMENTE



Controles periódicos no seu dentista ajudam a prevenir doenças bucais e permitem que algum problema dentário seja detectado e tratado precocemente para ajudar a manter sua saúde bucal.



Dia Mundial da Saúde Bucal  
20 de março

[worldoralhealthday.org](http://worldoralhealthday.org)

