

COMO PROTEGER SUA BOCA QUANDO VOCÊ FICA MAIS VELHO

VOCÊ SABIA QUE MUDANÇAS QUE OCORREM QUANDO NÓS NOS TORNAMOS MAIS VELHOS PODEM TER TODA SORTE DE EFEITOS NA SAÚDE ORAL E GERAL?

ENTENDER OS RISCOS E TOMAR MEDIDAS PREVENTIVAS AJUDARÁ VOCÊ A FICAR MAIS SAUDÁVEL E MANTER SUA QUALIDADE DE VIDA.



ADOTE BONS HÁBITOS DE HIGIENE ORAL



A maioria das doenças orais são evitáveis; portanto, dor e infecções podem ser evitadas através da escovação duas vezes ao dia com pasta fluoretada e limpeza entre os dentes. Adicionalmente, é essencial a limpeza das próteses removíveis diariamente.

REDUZA O RISCO DE PERDAS DENTÁRIAS



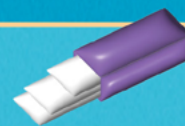
Se um dente estiver com mobilidade ou se uma prótese não estiver mais se ajustando corretamente, vá ao dentista o mais rápido possível. Ausências dentárias contribuem para o desequilíbrio da saúde oral.

DEFRUTE DE ALIMENTOS SAUDÁVEIS E DIVERSIFICADOS



Prepare refeições bem balanceadas e evite comer lanches, particularmente ricos em açúcar, entre as refeições. Restrinja os doces para a hora da sobremesa.

EVITE PERMANECER COM A BOCA SECA



Mastigue chicletes livres de açúcar, chupe balas duras sem açúcar; beba água nas refeições, beba pequenas quantidades de água regularmente ao longo do dia, use enxaguantes bucais sem álcool; use um protetor labial para lubrificar os lábios rachados ou secos, procure seu dentista se este problema for mais intenso.



Dia Mundial
da Saúde Bucal
20 de março

worldoralhealthday.org

fdi
FDI World Dental Federation