



20
Março

Dia Mundial da **Saúde** ——— ———— **Bucal**

Um sorriso saudável contribui para seu bem-estar, qualidade de vida e faz você mais feliz.

O Dia Mundial da Saúde Bucal foi instituído pela Federação Dentária Internacional [FDI] em 2007 para conscientizar a população, famílias, comunidades e governos sobre a relação direta da saúde oral com a saúde integral, visando reduzir os índices de cárie, doenças periodontais, perda de dentes e suas complicações.

A estrutura da boca atua no processo digestivo, produção da fala, respiração secundária e percepção sensorial. Por esse motivo, cuidados preventivos são importantes para evitar que doenças bucais evoluam e provoquem problemas maiores, como por exemplo: doenças cardiovasculares, respiratórias, diabetes, dentre outras. As doenças bucais mais comuns - tártaro, halitose, gengivite, cárie, periodontite, xerostomia (boca seca) – podem ser prevenidas com higiene bucal e acompanhamento periódico com o seu dentista.

Confira aqui os principais hábitos que devem ser adotados:

- ☞ Escovar os dentes e usar fio dental, pelo menos 3 vezes ao dia;
- ☞ Limpar diariamente a língua com raspador;
- ☞ Evitar o consumo excessivo de açúcar;
- ☞ Manter próteses e aparelhos ajustados e higienizados;
- ☞ Não fumar e reduzir o consumo de bebidas alcoólicas.

É importante também estar atento a sinais e sintomas bucais. Os mais recorrentes são:

- ☞ Dor;
- ☞ Mau hálito;
- ☞ Sensação de boca seca;
- ☞ Ardência bucal;
- ☞ Lesões e aftas;
- ☞ Sangramento e descamação;
- ☞ Inflamação na gengiva;
- ☞ Manchas ou sombras nos dentes;
- ☞ Desconforto/estalos nas articulações.

Lembre-se: Um sorriso saudável faz você mais feliz e promove saúde e qualidade de vida.

Sua saúde é o nosso
MELHOR PLANO.

Os profissionais de saúde da Clínica Saúde BRB estão à sua disposição para orientações e assistência qualificada. É uma satisfação cuidar de você e da sua família.

Telefone: (61) 3029-6363
E-mail: clinica@clinicasaudebrb.com.br

SAÚDE
BRB

Clínica
SAÚDE