

## A ESCOLHA DA ESCOVA CERTA

### Que tipo de escova devo usar?

Não é fácil decidir qual o tipo de escova usar, já que o mercado oferece inúmeros tipos, formas e tamanhos. Contudo, lembre-se de que:

- A maior parte dos dentistas concorda que as escovas macias são mais eficientes para remover a placa bacteriana e os resíduos de alimentos. De preferência, a escova deve também ter cabeça pequena para poder mais facilmente alcançar todas as áreas da boca, como por exemplo, os dentes posteriores.
- Com relação ao tipo de cabo (por exemplo, flexível ou não), formato da cabeça da escova (retangular, cônica, etc.) e estilo de cerdas (com pontas planas, arredondadas, em diferentes níveis, etc.), escolha o que for mais confortável para você. O importante mesmo é usar uma escova que se ajuste bem à sua boca e alcance todos os dentes.
- Para muitas pessoas, especialmente aquelas que têm dificuldades para escovar ou destreza manual limitada, a escova elétrica é uma boa alternativa porque limpa melhor os dentes.

### Quando devo trocar minha escova dental?

Troque sua escova de dentes a cada três meses ou quando perceber que ela começa a ficar desgastada. Além disso, é muito importante trocar de escova depois de uma gripe ou resfriado para diminuir o risco de nova infecção por meio dos germes que aderem às cerdas.



Quando gasta (na foto, a escova de cima), a escova pode danificar a gengiva. Use uma escova dental nova a cada três meses ou troque quando perceber que as cerdas estão deformadas ou gastas.

**Visite o [www.colgate.com.br](http://www.colgate.com.br)**

Sua fonte de informações na Internet para ter um sorriso atraente e saudável, juntamente com as últimas novidades e indicações sobre higiene bucal

© 2002 Colgate-Palmolive Company. Todos os direitos reservados. O uso das informações contidas neste site está sujeito aos termos de nossa Declaração Legal/de Privacidade. Todas as informações são armazenadas e usadas de acordo com a declaração sobre privacidade.