

# Cárie



**Colgate®**

A MARCA Nº 1 EM RECOMENDAÇÃO DOS DENTISTAS

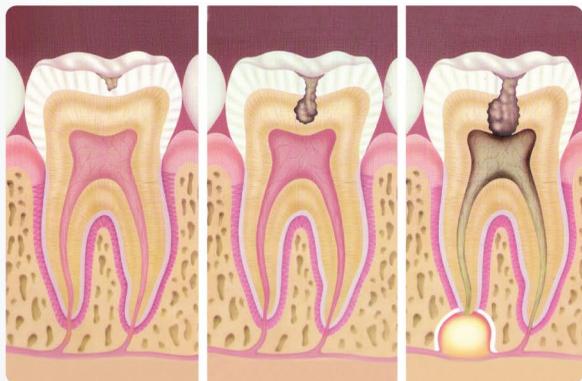
## O que é cárie dentária?

É uma das doenças bucais mais comuns no Brasil e no mundo. Caracteriza-se pela destruição localizada das estruturas calcificadas dos dentes (esmalte, dentina ou cimento).

É uma doença silenciosa que causa destruição progressiva dos dentes. É provocada pelos ácidos produzidos pelas bactérias da placa bacteriana quando ingerimos açúcares com frequência.

A cárie causa dor e desconforto. Por isso, impacta negativamente na qualidade de vida das pessoas. Ter informação sobre prevenção é decisivo para reduzir a incidência desta doença bucal tão comum na população.

É muito fácil e simples prevenir o aparecimento da cárie. Basta adotar uma dieta balanceada, controlar a frequência de ingestão de açúcares e realizar corretamente a higiene bucal. A aplicação de verniz de flúor ou selante pelos dentistas também contribui para a prevenção.



A cárie se inicia quando os resíduos alimentares e as bactérias interagem, produzindo ácidos que podem destruir o esmalte e a dentina e, em alguns casos, a raiz do dente.

Se não for diagnosticada e tratada a tempo, atinge a dentina, produzindo a sensibilidade.

Seu progresso continua gerando a dor até provocar a morte da polpa e, finalmente, um abscesso.

## Como posso ajudar a evitar a cárie?

- Remova a placa bacteriana dos dentes e sob a gengiva com pelo menos 3 escovações diárias e o uso do fio dental.
- Faça avaliações periódicas com o seu dentista.
- Adote uma dieta com pouco açúcar e amido.
- Utilize cremes dentais com flúor.
- Troque sua escova dental a cada três meses e/ou quando as cerdas perderem o formato.



Previna problemas bucais com uma adequada técnica de higiene. Saiba como:

## Técnica de escovação

- 1** Escove a parte externa dos seus dentes. Os de cima, escove de cima para baixo e os de baixo, de baixo para cima.



- 2** Escove a superfície interna de cada dente, utilizando a mesma técnica anterior.



- 3** Escove a região das superfícies mastigatórias, realizando movimentos de vai e vem, para frente e para trás.



- 4** Use o limpador ou escove sua língua para remover bactérias, saburra lingual e mau hálito.



## Utilização de fio ou fita dental



Enrole cerca de 50 cm de fio entre os dedos. Envolve cada dente formando um "C" e deslize de cima para baixo a partir da margem da gengiva, nunca contra ela.

## Enxaguante bucal



Para complementar a higienização, bocheche 20 ml do enxaguante por 30 segundos e elimine-o.

Cuidados básicos para a saúde bucal.

**Colgate**

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

