

TRÊS PASSOS PARA UMA BOCA SÃ

A saúde da sua boca é essencial para que se sinta seguro e em equilíbrio. Por isso é fundamental não descuidar a sua higiene oral e entrar na rotina. Assim, lavar os dentes, passar o fio dentário e usar o elixir devem ser pequenos momentos diários que lhe garantam grandes sorrisos.

Sabia que 19% dos portugueses afirmam ter sentido dificuldades em comer devido a problemas na boca e nos dentes? E que 11% sentem vergonha do aspecto dos mesmos? Os dados são de um inquérito Eurobarómetro divulgado em Fevereiro de 2009. Apesar da maioria da população escovar os dentes diariamente, ainda existe uma elevada incidência de problemas da boca: 50% da população tem cáries, 78% tem tártaro e 70% gengivites. No entanto 98% das pessoas consideram que a higiene oral é muito importante, segundo um estudo de hábitos da Edelman relativo à população residente na Península Ibérica.

Quase todos já sentimos na pele o que é ter uma dor de dentes e como isso nos pode transformar o dia. Por isso é tão importante aprender a cuidar da boca da forma mais correcta e completa.

Se lhe dói um dente é porque provavelmente não está a cuidar da sua boca da forma mais correcta. Quantas vezes por dia lava os dentes? Quanto tempo gasta a fazê-lo? Experimente fazer desse momento o ritual de relaxamento e cumpra-o duas vezes ao dia, durante três minutos. Parece muito tempo? É o necessário para que as bactérias sejam removidas de forma eficaz, deixando os dentes limpos. De seguida guarde um minuto, por exemplo à noite, para passar o fio dentário entre os dentes. Este passo é essencial para limpar os locais onde a escova não chegou e garantir uma limpeza mais eficaz.

ELIXIR: O TOQUE FINAL!

Depois da escovagem e da utilização do fio dentário, tem a sensação de que a boca está livre de germes e bactérias? Pois, o problema é que as aparências iludem. Na verdade, estes dois passos abrangem apenas, cerca de 25 por cento do total da boca. Os restantes cerca de 75 por cento, onde se incluem o palato, a zona por baixo da língua, as bochechas ou as zonas abaixo da linha das gengivas, apenas são limpos com o terceiro passo, o elixir.

Muitas pessoas ainda não o incluem na sua higiene oral, apesar da sua importância na redução da placa bacteriana e no fortalecimento dos dentes contra as cáries. Por ser líquido, chega a locais inacessíveis aos outros métodos, abrangendo praticamente 100 por cento da boca e eliminando as bactérias quase na totalidade. Para um resultado eficaz deve bochechar duas vezes por dia, durante 30 segundos. Se gosta da sensação de frescura que fica depois de lavar os dentes, vai também gostar de saber que o elixir a prolonga durante várias horas, mantendo um hálito fresco e permitindo um cuidado total.

Lembre-se, uma completa higiene oral tem por objectivo:

- Eliminar as bactérias da boca;
- Reduzir a placa bacteriana;
- Manter as gengivas saudáveis;
- Fortalecer os dentes contra as cáries;
- Reduzir o tártaro ajudando a manter os dentes naturalmente mais brancos e menos pigmentados;

- Fornecer protecção da boca e dentes, mantendo o hálito fresco;

O PODER DA PREVENÇÃO DIÁRIA!

Ao final do dia de trabalho, dedicamos tempo para relaxar e libertar energias ao praticar a nossa modalidade desportiva preferida. Quando saímos do banho aplicamos, automaticamente, um creme no rosto e no corpo para que a pele fique mais macia e hidratada. Estes pequenos rituais, ajudam-nos a sentir especiais e são momentos de prazer que acabam por fazer parte do nosso dia-a-dia contribuindo para o nosso bem-estar. O mesmo se deverá passar com a nossa higiene oral. Aqui entre nós, por vezes deita-se sem fazer a higiene oral? O melhor é começar a pensar duas vezes antes de o fazer e deixar as bactérias livres durante a noite. A boca tem biliões de germes e é importante atacá-los diariamente de forma correcta.

Ao apostar na prevenção diária está a contribuir para uma boa higiene oral, mantendo os dentes naturalmente brancos, sem cáries ou tártaro. Ao fortalecer os dentes diariamente está a ser um agente activo na melhoria da sua saúde geral, e isso reflecte-se no dia-a-dia: Quando lhe apetecer trincar uma maçã pode fazê-lo sem pensar na dor; ou beber uma bebida quente ou fria sem receio ou, simplesmente, sorrir de uma forma saudável e bonita!