

* **Observe hábito de ranger ou apertar os dentes** - se houver, será necessário instalar uma placa oclusal de proteção, tendo em vista que a força utilizadas nesses hábitos é 8x maior que a mastigação normal.

* **Utilize escova dental ultramacia/ultrafina** - promovem menos impactos na camada mais externa do material (curaprox).

* **Utilize cremes dentais menos abrasivos** - provocam menor dano à superfície do material.

CREME DENTAL	ABRASIVIDADE (RDA)	PESQUISA CIENTÍFICA	
Colgate Luminous White	175	Silva EMD et al., 2018	X
Oral B 3D White	128	Silva EMD et al., 2018	X
Colgate Total 12	70	Aguiar JD et al., 2017	✓
Oral B advantage	65	Johannsen g et al., 2013	✓
Sensodyne Sensitive	55	Liljeborg A et al., 2010	✓
Elmex Sensitive	30	Curry MS et al., 2018	✓

* **Evite rasgar ou cortar alimentos com os dentes anteriores, ao invés disso, corte os alimentos em pequenas porções.**

* Para longevidade do tratamento será necessário **manutenções periódicas** em intervalos definidos (___ em ___ meses) baseados em seus hábitos alimentares, problemas de saúde (ex.: refluxo gástrico), considerando que tais condições promovem alteração da camada externa do material utilizado.

COR DAS RESINAS UTILIZADAS: XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX