

***ESCOVA DENTAL**

- NÃO escove com força, isso pode danificar seus dentes.
- Troque a escova de dentes no máximo a cada 3 meses, ou sempre que estiver com as cerdas entortadas.
- A escova de dentes deve ter CERDAS MACIAS OU ULTRA-MACIAS, com pontas arredondadas e um tamanho compacto, que lhe permita escovar bem os dentes de trás e regiões de difícil acesso.

***CREME DENTAL**

- Para o **adulto** a quantidade ideal é semelhante ao tamanho de um grão de feijão.
- Para **criança** a quantidade ideal é semelhante ao tamanho de um grão de arroz cru.
- Observar nas especificações, a quantidade de flúor ~~1100 ppm~~ (pastas para crianças) e 1450ppm (pastas para adultos). Concentrações abaixo desse valor, não geram benefícios.
- SUA PASTA IDEAL: _____
- Pastas branqueadoras são muito abrasivas, podendo gerar desgastes ou mesmo sensibilidade, **NÃO SENDO INDICADAS.**

***FIO DENTAL**

- A escova de dentes não consegue limpar entre os dentes. Por isso, o uso do fio dental é importante, pois é ele que remove a sujeira dessa superfície.
- Após entrar cuidadosamente com o fio entre os dentes, faça movimento de raspagem dessa superfície.
- Utilize o fio dental **ANTES** das escovações.

***ENXAGUANTE BUCAL**

- **NÃO** mata 99,9% das bactérias.
- Uso **NÃO** obrigatório.
- Prefira os que **NÃO** CONTÉM ÁLCOOL.

Repita todo esse processo, no mínimo 3 vezes ao dia