



Dicas para manter sua saúde bucal durante a quarentena

A gente sabe que o **isolamento social** é uma das medidas mais importantes para evitar o risco de contágio e transmissão do **novo coronavírus**, mas é importante lembrar que mudanças na rotina alimentar podem interferir na **saúde bucal**.

Geralmente, em casa comemos mais e em períodos mais curtos do que quando estamos trabalhando fora de casa. Se isso está acontecendo com você, cabe a pergunta: **você aumentou também a frequência da higiene bucal ao longo do dia?**





QUALIDADE DA DIETA

Alimentos com alto teor de carboidratos, açúcares e amido contribuem para produção de ácidos e placas que atacam o esmalte do dente e podem resultar em cáries e doenças periodontais. Para evitar isso, nossos dentistas prepararam dicas para você.



Se consumir alimentos ricos em açúcar ou amido, tente fazê-lo durante as refeições e não entre elas. Evite alimentos que se prendam aos dentes, pois eles podem aumentar a quantidade de placa.



Pera, maçã, cenoura crua e laranja são alimentos considerados "detergentes" e ajudam a eliminar resíduos de outros alimentos. Deixe para comê-los ao final da refeição.



Alimentação equilibrada + higiene bucal: após as refeições, o fio dental e a escovação devem sempre te acompanhar.



Após o período de quarentena, programe uma visita ao seu dentista. É importante fazer, pelo menos, uma visita semestral.

Mesmo
a distância,
estamos juntos
para cuidar
da sua saúde.

Firjan SESI
