

HIGIENE DA BOCA E ACESSÓRIOS DE LIMPEZA

Cuidados na pandemia



Na pandemia, ficou ainda mais importante cuidar da sua saúde bucal com segurança.

Confira a **série de procedimentos e dicas** para você **escovar os dentes, higienizar a sua boca e proteger os acessórios de limpeza oral**, minimizando os riscos de contaminação.

A

Comprando uma escova de dentes: quais as melhores características?



Cerdas **macias**



Cabeça **pequena**



Quanto maior o **número de cerdas**, mais eficiente

B

Chegando em casa com a escova nova

1

Mergulhe a escova em uma solução de água e hipoclorito de sódio por **15 minutos**

2

Lave as mãos por **40 a 60 segundos**, no mínimo, antes de começar a higienização.



C Fio dental

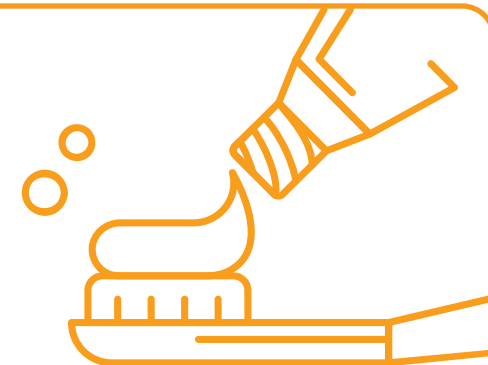
- 1 Retire cerca de **40 cm**.
- 2 Passe **entre os dentes, contornando a gengiva**.



D Escovando os dentes

- 1 **Retire a escova** da solução.
- 2 Lave-a em **água corrente**.
- 3 Aplique uma **pequena quantidade de creme dental** (do tamanho de uma ervilha).
- 4 Escove com **movimentos curtos circulares** e vai e vem.

Importante: Não use força, para evitar que seus dentes fiquem hipersensíveis.



E

Língua

Utilize a escova ou um limpador de línguas para higienizar a sua língua.

F

Confira o resultado!

Dê um sorriso, abrindo bem a boca, para visualizar os dentes.

**G**

Limpar para guardar

1

Coloque a escova de dentes, o limpador de língua, o tubo de creme dental e o fio dental em uma solução de hipoclorito de sódio e água por **15 minutos**.

2

Lave tudo em água corrente e seque com um papel toalha.

3

Borrife a escova e o limpador de língua com o **enxaguante bucal**.

4

Guarde tudo em um **local protegido**, longe **do vaso sanitário**.

Importante: devido à pandemia, recomenda-se que cada item seja armazenado individualmente, com o recipiente sendo lavado uma vez por dia, no mínimo.

Dicas

Como cuidar da sua escova de dentes?



Troque a escova regularmente a cada 3 meses.



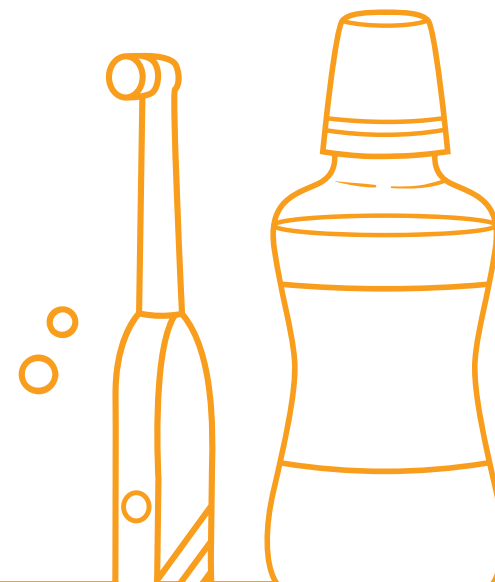
Lave e enxágue a escova antes do uso.



Jamais deixe sua escova em contato com outras.



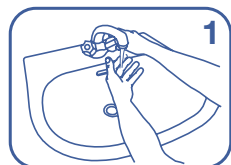
Mantenha distância do vaso sanitário.



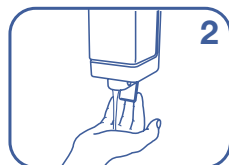
Como higienizar as mãos com água e sabonete?



Duração de todo o procedimento: **40 a 60 seg**



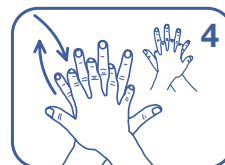
Abra a torneira e molhe as mãos, evitando encostar na pia



Aplique na palma da mão quantidade suficiente de sabonete líquido para cobrir todas as superfícies das mãos



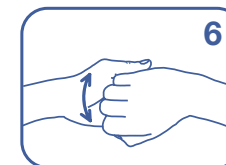
Ensaboe as palmas das mãos, friccionando-as entre si



Esfregue a palma da mão direita contra o dorso da mão esquerda (e vice-versa), entrelaçando os dedos



Entrelace os dedos e fricção os espaços interdigitais



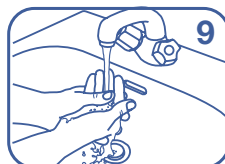
Esfregue o dorso dos dedos de uma mão com a palma da mão oposta (e vice-versa), segurando os dedos, com movimento de vai-e-vem



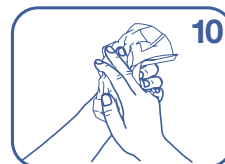
Esfregue o polegar direito, com o auxílio da palma da mão esquerda (e vice-versa), utilizando movimento circular



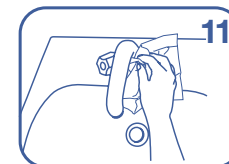
Friccione as polpas digitais e unhas da mão esquerda contra a palma da mão direita, fechada em concha (e vice-versa), fazendo movimento circular



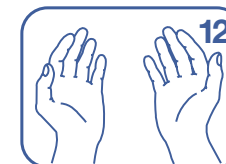
Enxágüe bem as mãos com água



Seque as mãos com papel toalha descartável



No caso de torneiras com contato manual para fechamento, sempre utilize papel toalha



Agora, suas mãos estão seguras

Responsável técnico: Dr. Rodolfo Pires de Albuquerque CRM: 40.137