

# FIO DENTÁRIO



# PORQUE É QUE TEMOS DE USAR FIO DENTÁRIO?



Quando lavamos os dentes, é muito importante usar fio dentário! Sabes porquê?

Porque a escova não consegue remover os restos de alimentos que se acumulam entre os dentes!

Se não retirarmos esses restos, as bactérias vão aproveitar para criar cáries e outras doenças!



# QUE FIO DENTÁRIO DEVEMOS USAR?

Existem vários tipos de fio dentário, cada um com características especiais.

Por isso, a escolha depende sempre de cada caso. Não existe um modelo certo que seja o ideal para todos.

Apenas um Médico Dentista ou um Higienista Oral podem recomendar a opção mais indicada para cada caso.





# QUANDO É QUE SE DEVE USAR O FIO DENTÁRIO?

Normalmente, o fio dentário deve ser usado em primeiro lugar, antes da escovagem.

Assim, vamos remover a placa bacteriana que se acumula entre os dentes.

Ao fazermos isso, os dentes ficam prontos para receberem os benefícios da pasta de dentes, a seguir.



# COMO É QUE SE USA O FIO DENTÁRIO?

O melhor é pedir a ajuda de um adulto! Mas, com o tempo, rapidamente aprendes a fazer sozinho! Parece difícil, mas não é! São apenas 6 passos!

1. Tira cerca de 40 cm de fio dentário da caixa.
2. Começa por enrolar o fio nos dedos médios das mãos. Num dedo, coloca a maior parte do fio. No outro, coloca uma pequena parte da extremidade oposta. Deixa algum fio entre os dedos.
3. Com a ajuda dos polegares e dos dedos indicadores, coloca o fio no espaço entre dois dentes. À medida que o fores usando, enrola-o no dedo onde tinhas colocado menos quantidade, inicialmente.
4. Fazendo a forma de um “C”, encosta o fio a um dos dentes. Depois, desliza suave e verticalmente ao longo de cada dente. Neste processo, deves ultrapassar ligeiramente a linha entre o dente e a gengiva, mas sem forçar!
5. Para retirar o fio do meio dos dentes, faz movimentos suaves para a frente e para trás, até sair com facilidade.
6. Faz o mesmo em todos os dentes, até garantir que todos os espaços foram limpos.

Atenção: usa sempre fio limpo em cada espaço!



# USAR FIO DENTÁRIO AJUDA A...



Remover a placa bacteriana

Evitar a formação de tártaro

Prevenir o aparecimento de cáries

Prevenir doenças das gengivas

Evitar o mau hálito

OralMED  
Medicina Dentária

