

O QUE NINGUÉM TE ENSINOU SOBRE HIGIENE BUCAL

**DESCUBRA OS HÁBITOS
QUE REALMENTE FAZEM
DIFERENÇA PARA MANTER
DENTES E GENGIVAS
SAUDÁVEIS.**

**DRA. IZA STRELOW
CIRURGIÃ-DENTISTA
CRO-SC 24296**



UMA MENSAGEM DA DRA. IZA

Cuidar do seu sorriso começa com informação.

Cuidar da saúde bucal vai muito além de manter os dentes limpos. Pequenos hábitos, quando realizados da maneira correta, ajudam a prevenir cáries, doenças gengivais, mau hálito e outros problemas que podem comprometer a saúde e a qualidade de vida.

Preparei este guia para compartilhar orientações simples, práticas e baseadas em evidências científicas, porque acredito que a informação é uma das melhores formas de prevenção.

Espero que este material ajude você a cuidar do seu sorriso com mais segurança e confiança. Afinal, um sorriso saudável começa com pequenas atitudes diárias.

Agora, vamos começar?

Iza Strelow

Cirurgiã-dentista
CRO-SC 24296

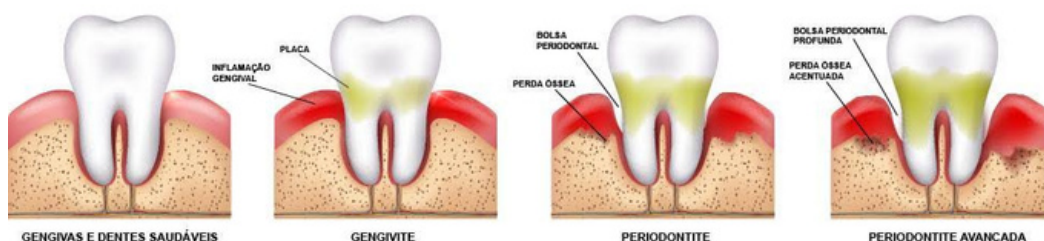


O QUE É PLACA BACTERIANA?

A placa bacteriana é uma **película fina e praticamente invisível**, formada pelo acúmulo de **bactérias** sobre a superfície dos dentes.

Quando não é removida diariamente, ela pode endurecer e se transformar em tártaro, além de favorecer o desenvolvimento de cáries, gengivite e outras doenças bucais.

A boa notícia é que uma rotina de higiene adequada ajuda a controlar a placa bacteriana e manter seu sorriso saudável.



Da placa bacteriana ao tártaro

Quando a placa bacteriana permanece nos dentes por muito tempo, ela pode se **calcificar** e formar o **tártaro**. Diferente da placa, o tártaro não pode ser removido apenas com a escovação, sendo **necessária a limpeza profissional**.



Antes e depois da profilaxia

A profilaxia profissional remove a placa bacteriana e o tártaro, deixando a superfície dos dentes limpa e facilitando a higiene bucal no dia a dia.



A placa bacteriana começa a se formar poucas horas após a escovação. Por isso, manter uma rotina diária de higiene é a melhor forma de prevenir problemas antes que eles apareçam.

A woman with long dark hair is brushing her teeth in a bathroom. She is wearing a green t-shirt, blue jeans, a black belt, a watch, and a necklace. She is standing in front of a mirror. The background shows a wall with blue mosaic tiles. The text "A TÉCNICA CORRETA DE ESCOVAÇÃO" is overlaid in white serif font.

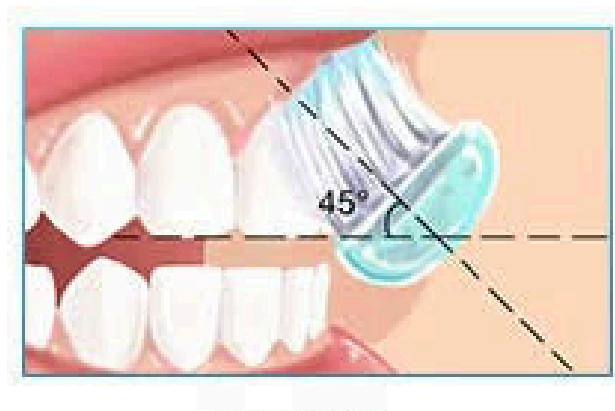
A TÉCNICA CORRETA DE ESCOVAÇÃO

TÉCNICA DE ESCOVAÇÃO

A escovação deve ser realizada com uma escova de cerdas macias, realizando movimentos suaves e delicados.

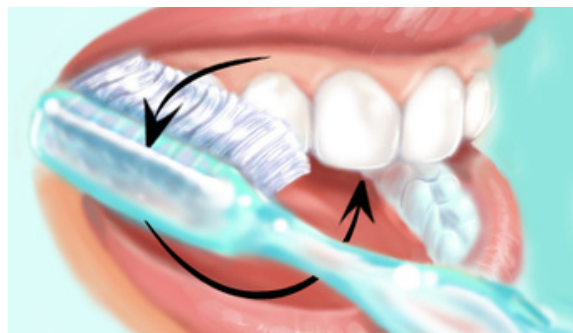
1 POSICIONE A ESCOVA

Incline a escova em aproximadamente 45° em direção à gengiva.



2 FAÇA MOVIMENTOS SUAVES

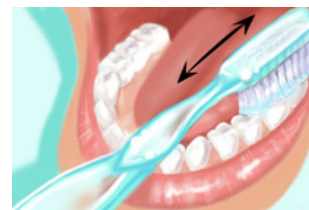
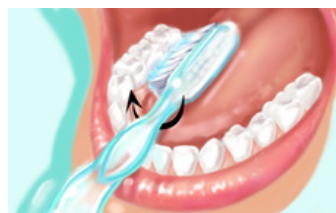
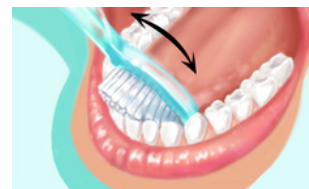
Movimentos curtos, suaves e delicados são mais eficientes. **Não é necessário** fazer força.



3 ESCOVE TODAS AS SUPERFÍCIES

Não se esqueça de nenhuma região:

- Face externa;
- Face interna;
- Superfície de mastigação.



4 DEDIQUE TEMPO

O tempo ideal de escovação é de **2 minutos**.



Sempre que possível, higienize os dentes após cada refeição ou lanche. Entre todos os momentos do dia, a escovação antes de dormir é a mais importante e não deve ser esquecida.



A FORÇA NÃO FAZ A DIFERENÇA. A TÉCNICA FAZ.

Um erro muito comum é acreditar que quanto mais força, melhor será a limpeza. Na verdade, o excesso de força pode causar:

- Desgaste dos dentes;
- Retração gengival;
- Sensibilidade dentária.

Uma escovação eficiente depende da técnica correta, e não da força aplicada.



Segure a escova com delicadeza. Se você aperta muito o cabo ou fecha o punho com força, é provável que também esteja escovando com força excessiva. Relaxe a mão e faça movimentos suaves e controlados.

O FIO DENTAL É INDISPENSÁVEL

A ESCOVA ALCANÇA
APROXIMADAMENTE **60%**
DAS SUPERFÍCIES DENTÁRIAS.

Os outros **40% ficam entre os dentes** e só podem ser higienizados com o **fio dental**.



Seu uso diário ajuda a prevenir:

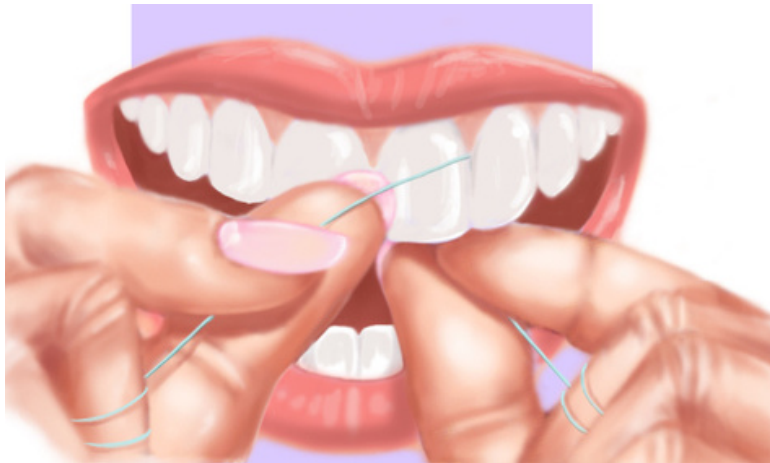
- Cáries entre os dentes;
- Sangramento e inflamação gengival;
- Mau hálito.

Use o fio dental antes da escovação ou conforme a orientação do seu dentista.

COMO UTILIZAR

FIO DENTAL

- 1 Passe o fio delicadamente entre os dentes.
- 2 Ao alcançar a gengiva, envolva o dente formando um "C".
- 3 Deslize suavemente para cima e para baixo, sem machucar a gengiva.
- 4 Utilize um trecho limpo do fio para cada espaço entre os dentes.



Dica
DA DRA. IZA

Fio dental ou fita dental? Ambos são eficazes na remoção da placa bacteriana. A principal diferença está no formato: o fio é mais fino, enquanto a fita é mais larga e achatada. Escolha a opção que ofereça mais conforto para você e facilite o uso diário.



NÃO ESQUEÇA DA LÍNGUA

A língua também merece atenção durante a higiene bucal. Sua superfície pode acumular uma camada esbranquiçada chamada **saburra lingual**, formada por bactérias, resíduos alimentares e células descamadas. Além de contribuir para o mau hálito, esse acúmulo pode comprometer o equilíbrio da saúde bucal.

Os **raspadores de língua** são aliados importantes para remover essa camada de forma eficiente e delicada. Eles podem ser encontrados em **plástico, cobre** ou **aço inoxidável**, com diferenças em durabilidade, higiene e conforto.



Faça a limpeza da língua diariamente, realizando movimentos suaves do fundo para a ponta. Esse simples hábito complementa a higiene bucal e ajuda a manter o hálito mais fresco.

QUAL ESCOVA DE DENTES USAR?



Escova ideal

A ESCOLHA CERTA FAZ TODA A DIFERENÇA PARA
A **SAÚDE DO SEU SORRISO.**

1 CABEÇA PEQUENA

Alcança melhor as áreas de difícil acesso e facilita a limpeza de todas as superfícies.

2 CERDAS MACIAS

Cuidam da gengiva e promovem uma limpeza eficiente sem machucar.

3 CABO CONFORTÁVEL

Oferece firmeza e segurança durante a escovação.

QUANDO TROCAR A ESCOVA?

- A cada 3 meses;
- Após gripes ou infecções;
- Sempre que as cerdas estiverem deformadas.



CREME DENTAL

O creme dental deve conter **flúor**, importante para fortalecer o esmalte dos dentes e prevenir cáries.

A quantidade ideal para adultos corresponde aproximadamente ao tamanho de uma **ervilha**.

Utilizar mais creme dental não significa uma limpeza mais eficiente.

2 anos

1/2 grão
de arroz

2 a 5 anos

01 grão de
arroz

+ 6 anos

01 grão de
ervilha

Nunca

Não precisa
exagerar!



ENXAGUANTE BUCAL

PRECISO USAR?

Nem todo paciente precisa utilizar enxaguante bucal.

Quando indicado pelo cirurgião-dentista, ele pode complementar a higiene e auxiliar em situações específicas.

O enxaguante bucal auxilia no controle da placa bacteriana quando indicado.

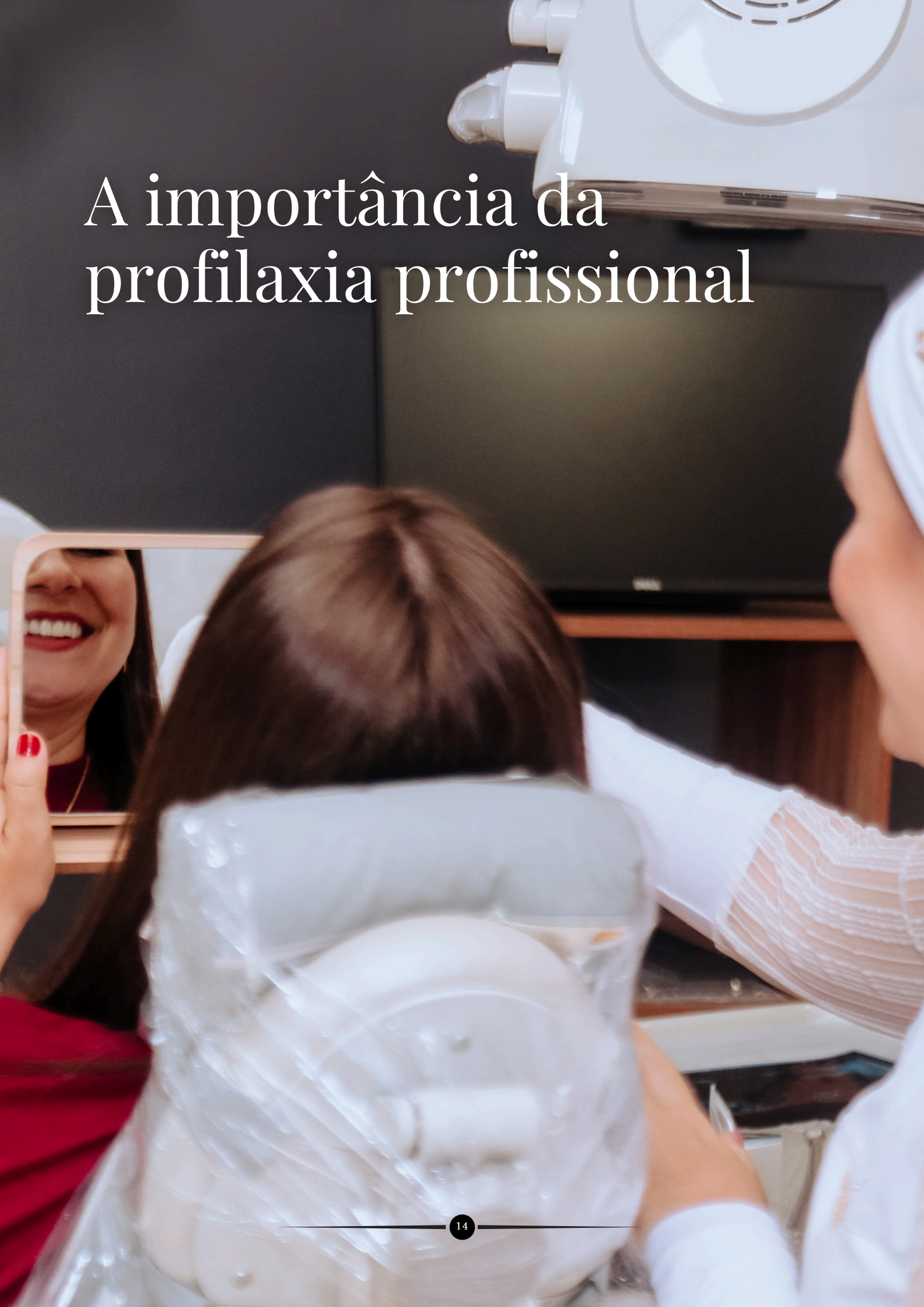
Pode contribuir para a prevenção de cáries e gengivite em alguns casos.

Importante: não substitui a escovação nem o uso do fio dental.



Se você deseja incluir um enxaguante bucal na sua rotina, converse com seu cirurgião-dentista. Assim, é possível escolher o produto mais adequado para as suas necessidades e evitar opções com álcool quando não forem indicadas.

A importância da profilaxia profissional



PROFILAXIA



Mesmo com uma boa higiene em casa, existem áreas de difícil acesso onde a **placa bacteriana** pode endurecer e **formar tártaro**.

A **profilaxia** realizada no consultório remove esses depósitos e auxilia na **prevenção de doenças bucais**.

Com que frequência devo ir ao dentista?

Em geral, recomenda-se uma consulta preventiva a cada **seis meses**.

No entanto, cada paciente possui necessidades diferentes.

Seu dentista irá indicar o intervalo mais adequado para o seu caso.



Seu sorriso merece esse cuidado.

A saúde bucal começa com hábitos simples,
mas faz toda a diferença quando acompanhada
por um profissional.

Estou pronta para cuidar do seu sorriso.

Agende sua avaliação.
WhatsApp 48988425901
@draizastrelow
Palhoça - SC

Iza Strelow
Cirurgiã-dentista
CRO-SC 24296

Revista Strelow Odontologia • Edição 01 • Julho/2026
Este material foi desenvolvido pela Dra. Iza Strelow para
orientar seus pacientes sobre higiene bucal.

© 2026 Strelow Odontologia. Todos os direitos reservados.

