

Guia

COMO ESCOLHER SUA ESCOVA SEM ERRO



01

**Características da
Escova Ideal**

02

**Frequência de
Troca da Escova**

03

**Erros Comuns ao Escolher
a Escova de Dentes**

ÍNDICE

**"AME-SE O
SUFICIENTE PARA
TER UM ESTILO
DE VIDA
SAUDÁVEL."**

Jules Robson

01: CARACTERÍSTICAS DA ESCOVA IDEAL

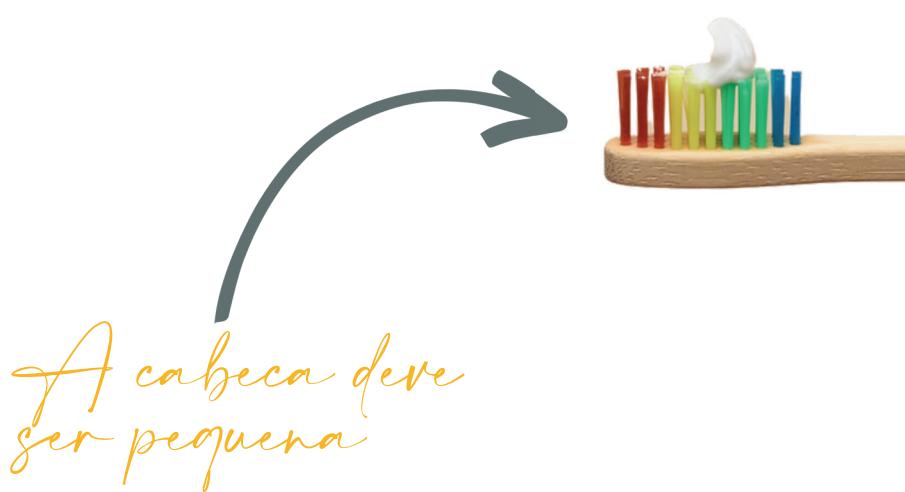
A escolha da escova de dentes adequada é fundamental para garantir uma higiene bucal eficaz.

Então, vamos explorar as características que você deve considerar ao buscar a escova ideal.



FORMATO DA ESCOVA

O formato da escova desempenha um papel crucial na sua capacidade de alcançar todas as áreas da boca. Opte por uma escova de dentes com uma cabeça pequena o suficiente para alcançar os dentes posteriores, especialmente se você tiver uma boca menor. Isso permitirá uma limpeza mais completa e facilitará o acesso a áreas de difícil alcance, como os molares.

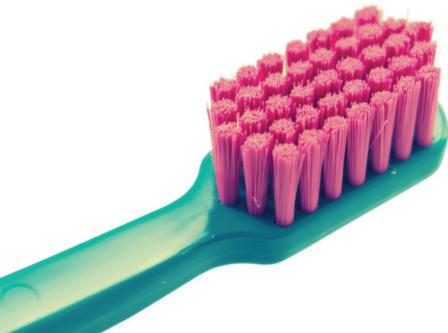


SOBRE AS CERDAS

As cerdas da escova de dentes têm um impacto direto na saúde das gengivas e na limpeza dos dentes. É altamente recomendado escolher uma escova de cerdas macias. Elas são suaves o suficiente para limpar efetivamente os dentes sem causar danos às gengivas ou ao esmalte dentário. As cerdas macias também são mais flexíveis, permitindo que se adaptem melhor aos contornos dos dentes e alcancem as áreas mais difíceis.

Ao escolher sua escova de dentes, leve em consideração o formato da escova e o tipo de cerdas. Isso garantirá uma escovação mais eficaz, promovendo a saúde bucal e prevenindo problemas dentários. Evite formatos diferentes também! Os estudos mostram que as melhores são as cerdas retas.

Cerdas sempre retas



01: FREQUÊNCIA DE TROCA DA ESCOVA



A troca regular da escova de dentes é essencial para garantir uma higiene bucal eficaz.

Discutiremos a frequência ideal para substituir sua escova de dentes e os sinais que indicam que é hora de fazer a troca.

FREQUÊNCIA DE TROCA DA ESCOVA



A maioria dos profissionais de saúde bucal recomenda substituir sua escova de dentes a cada três meses. Esse período é considerado ideal para garantir que as cerdas estejam em boas condições e mantenham sua eficácia na remoção da placa bacteriana e dos resíduos alimentares. Após três meses de uso, as cerdas tendem a se desgastar e se tornar menos eficientes.

Sinais de desgaste:

Além do intervalo de tempo, é importante prestar atenção aos sinais de desgaste da escova de dentes. Verifique se as cerdas estão se dobrando, desgastadas ou se soltando. Se você observar esses sinais antes dos três meses, considere substituir sua escova mais cedo para garantir uma limpeza adequada

03: ERROS COMUNS AO ESCOLHER A ESCOVA DE DENTES

Na busca pela escova de dentes ideal, é comum cometer erros que podem comprometer a eficácia da escovação e a saúde bucal. Então, vamos discutir alguns erros comuns ao escolher uma escova de dentes e como evitá-los.



1. Cerdas muito duras: Escovas de dentes com cerdas muito duras podem parecer mais eficazes, mas na verdade podem ser prejudiciais aos dentes e às gengivas. Cerdas duras podem causar abrasão do esmalte dental e irritação gengival. É melhor escolher uma escova de dentes com cerdas macias ou de média maciez.



2. Escova de dentes com cerdas em formato irregular: Algumas escovas de dentes possuem cerdas em formatos irregulares, como pontas afiladas ou cerdas em ângulos estranhos. Esses formatos podem dificultar a cobertura uniforme dos dentes e a remoção eficiente das sujidades.

3. Escovas de dentes com cerdas muito espaçadas: Escovas de dentes com cerdas muito espaçadas podem não ser eficazes na remoção da placa bacteriana e dos resíduos alimentares dos dentes. Essas lacunas podem resultar em áreas que não são adequadamente limpas durante a escovação.



O PRINCIPAL ERRO É:

Não buscar recomendações profissionais:

Cada pessoa tem necessidades dentais específicas, e buscar a orientação de um profissional de saúde bucal é fundamental. Se você possui algum problema dental ou condição específica, como sensibilidade nos dentes, é recomendado consultar seu dentista para obter recomendações personalizadas sobre o tipo de escova de dentes mais adequado às suas necessidades.

Evitar esses erros comuns ajudará você a tomar uma decisão mais consciente ao escolher sua escova de dentes, promovendo uma escovação eficaz e cuidando da saúde bucal.



Tem mais alguma
dúvida ou deseja
informações sobre
atendimento?

É só me mandar uma mensagem
que ficarei feliz em te ajudar



☞ @quallisodont

☞ (98) 98137-7000

☞ R. das Andirobas, Quadra 43 - nº 19
Renascença II, São Luís - MA, 65075-040