

Cuide bem do seu sorriso

Ter um plano odontológico pode ser bem útil e economizar uma boa grana por ano com idas ao dentista. Alguns clientes de planos de saúde, como [Amil Blue](#), acabam ganhando das empresas que trabalham o plano odontológico amil também. Isso faz com que esses funcionários aumentem sua qualidade de vida e fiquem em dia com a saúde em geral. Mas tendo um plano odontológico ou não, é importante ter cuidado com a saúde bucal. Afinal, seu sorriso é seu cartão de visitas. Cuide dele!

- Escove os dentes, no mínimo, três vezes ao dia;
- Não precisa colocar muita pasta de dentes. Mais vale escovar com pouca pasta, mais vezes por dia, do que com muita pasta, apenas uma vez;
- Semestralmente, visite seu dentista para realizar uma limpeza, aplicar selante e fazer um check up;
- Evite consumir balas ou chicletes com açúcar, que podem causar cáries;
- Se tiver dor de dentes, não hesite, vá logo ao dentista;
- Se você sofre com sensibilidade nos dentes, evite comer frutas cítricas, como limão e laranja, que correm ainda mais o esmalte dos dentes, deixando a dor pior;
- Não compre escova de dentes dura. As cerdas precisam ser macias, para não maltratar o esmalte dos dentes e a sua gengiva;
- Escove também a língua, para evitar mau hálito;
- Se quiser fazer clareamento, vá ao dentista. Nada de tentar métodos caseiros, sem consultar especialista. Você pode prejudicar seriamente seus dentes e sua boca!
- Sempre após as refeições, escove os dentes e use fio dental. O fio é muito importante para retirar resíduos que a escova não alcança.
- Ainda que você use aparelho fixo, passe fio dental. Irá demorar mais, porém, a única forma de garantir que, ao tirar o aparelho, seus dentes estarão limpos e saudáveis.

Sobre o Autor

Mario Henrique, Paulista gosta de escrever sobre tudo na internet.

Source: <http://www.artigopt.com>