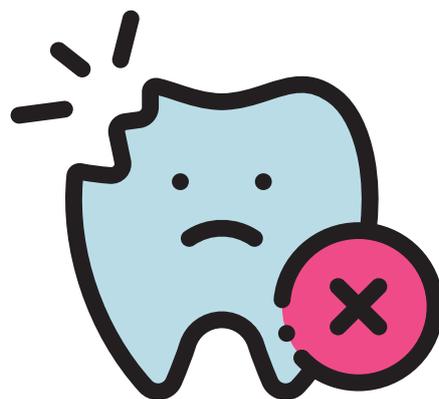


# *Dicas* ————— *Dental Uni*



## 3 HÁBITOS QUE PREJUDICAM MUITO SUA SAÚDE BUCAL

Como são seus hábitos de higiene bucal? Mesmo quem escova os dentes após as refeições, evita doces e álcool, não fuma e até visita o dentista com regularidade pode desenvolver problemas bucais se não ficar atento a alguns hábitos que parecem inofensivos.

Conheça abaixo alguns vilões da sua rotina de saúde bucal:

### **ESCOVA DE DENTES DE ESTIMAÇÃO**

Escova de dentes não é um objeto de afeição para ser usado até caírem todas as cerdas! **O tempo de vida de uma escova é de três meses**, em média. Tempo que pode ser encurtado por doenças como infecções de garganta e gripes. Então não se apegue!

### **PALITAR OS DENTES**

Palitar os dentes ainda é uma prática comum, mas pode ser extremamente prejudicial à sua saúde bucal. Afinal, 'cutucar' os dentes **pode machucar a gengiva, causar lesões e facilitar a entrada de micro-organismos** que o palito leva à sua boca. Use o fio dental!

### **ROENDO AS UNHAS**

Roer unhas **desgasta os dentes e abre as portas para a entrada de germes, fungos, bactérias e micro-organismos** que estão nos seus dedos e embaixo da unha. E mais: pessoas que roem as unhas tem maior propensão ao bruxismo: o ato de apertar, ranger ou bater os dentes involuntariamente.

*Fique atento à sua saúde bucal. Tenha um plano Dental Uni e confie nas orientações de seu dentista para manter sua rotina de limpeza bucal.*