

AS CLÍNICAS

MEDICINA DENTÁRIA E ESTÉTICA

Hoje estivemos à conversa com a Dra. Vanessa Pereira sobre Higiene Oral

Sabia que... a escovagem da noite é a mais importante?

É nesta altura, que a produção de saliva é mais baixa e associada o facto de estarmos muitas horas sem abrir a boca e sem movimentar a língua, faz com que não exista uma lubrificação e auto lavagem da cavidade oral, o que permite às bactérias total liberdade para se aproveitarem dos restos alimentares que ficaram na cavidade oral e os transformarem em placa bacteriana.

No entanto, deve ser realizada pelo menos três vezes por dia (após as refeições principais).



Mas... devemos mesmo escovar os dentes imediatamente após a refeição?

Na verdade, não. Devemos esperar pelo menos uns **30 minutos** para o fazer, porque a refeição vai causar uma descida no PH da saliva deixando o ambiente oral mais ácido e propenso a causar uma maior agressão à estrutura dentária no momento da escovagem.

No nosso último artigo de Blog, a Dra. Vanessa Pereira, Higienista Oral nas nossas Clínicas, fala destes e outras questões relacionadas com a nossa Higiene Oral. ↓

[Ler Artigo Completo](#)



Cédula | C-045788081

Há quanto tempo não vai a uma consulta de higiene oral? ☐☐

A Dra. Vanessa Pereira recomenda uma visita de 6 em 6 meses para prevenir, diagnosticar e tratar da sua condição oral!
Marque agora a sua consulta!

Ligar

E-mail

AS CLINICAS

Lisboa:

☐ Avenida de Roma - ☎ 300 600 531

☐ Alvalade - ☎ 300 600 763
info@asclinicas.pt

Política de Privacidade
Unsubscribe

