

# POR UM FIO

Ter uma boa saúde bucal é correr menos risco de desenvolver problemas bucais e dentários, muitas vezes relacionados a hábitos como o fumo, o consumo de álcool e a má alimentação, mas, sobretudo, a uma higiene bucal insuficiente.

Mas como torná-la suficiente? Além da clássica escovação – indispensável, mas não exclusiva –, cuidar da boca e dos dentes depende sensivelmente de outro hábito: **o uso de fio dental.**

Além de contribuir esteticamente e prevenir o mau hálito, ele ajuda também a evitar problemas mais sérios, como as placas bacterianas, a gengivite e a doença periodontal.

## USE-O CORRETAMENTE:

**1** Você vai precisar de cerca de 40 cm de fio dental para cada limpeza.

**2** Enrole o fio no dedo médio de cada uma das mãos e deixe cerca de 10 cm entre eles.

**3** Segure o fio entre o indicador e o polegar de cada mão e o passe suavemente entre cada um dos dentes.

**4** Ultrapasse a linha da gengiva com cuidado para não ferir o tecido e faça movimentos para frente e para trás para retirar o fio.

**5** Use sempre um pedaço novo de fio dental para cada dente.

### MAS LEMBRE-SE:

Essas dicas não substituem o acompanhamento odontológico regular com seu dentista de confiança!

Mais dicas de saúde e bem-estar em [dorconsultoria.com.br/campanhas](http://dorconsultoria.com.br/campanhas).