# Orientação sobre higiene bucal



Coloque a escova inclinada entre a gengiva e os dentes. Movimente a escova limpando todas as superfícies.



Escove as superfícies de mastigação de cada dente com movimentos curtos de vai e vem.



Com cuidado, escove a língua para remover bactérias.



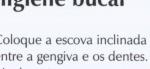
Segure o fio dental entre os dedos usando as duas mãos.



Passe o fio com cuidado entre os dentes fazendo movimentos de vai e vem.



Use o fio dental entre todos os dentes.









## **CEO**

Centro de Especialidades Odontológicas Sanitarista Sérgio Arouca

Cartão do Usuário



Este é seu cartão de identificação para atendimento odontológico. Ele contém orientações sobre prevenção e tratamentos das doenças bucais.

Traga sempre seu cartão em suas consultas.

AGENDAMENTO DE CONSULTAS		
DATA	HORÁRIO	ESPECIALIDADE
,		
	/	
	/	

## Orientações Sobre Dieta

Para manter a saúde bucal é importante comer alimentos saudáveis.

### **Prefira**

Cereais (arroz, feijão, milho) frutas e verduras, peixe, ovos, leite e carnes



#### **Evite**

Doces, alimentos grudentos, xilitos, chicletes, bombons e refrigerantes.



Evite comer alimentos Açucarados várias vezes ao dia. Faça a higiene da boca após cada refeição.