

ODONTOLOGIA INTEGRADA



Conquiste um Sorriso de Cinema

Descubra os principais segredos para um sorriso perfeito!





Sumário

- 3 Introdução
- 5 3 passos para um sorriso lindo e brilhante!
- 8 Como escovar os dentes e usar o fio dental
- 12 Cuide da sua alimentação
- 15 Como funciona o clareamento dental
- 18 Tenha cuidado e disciplina!
- 20 Conclusão

Introdução

Imagine ter o sorriso maravilhoso de astros do cinema e da televisão como Julia Roberts, George Clooney ou Juliana Paes: lindos, brilhantes, perfeitos e saudáveis! Dentes bonitos e bem cuidados mostram o quanto você se preocupa com o seu bem-estar, aumentando a autoestima, ressaltando a sua beleza interior e exterior e ficando ainda mais bonito, relaxado e de bem com a vida!

O seu sorriso tem ligações diretas na maneira como você se relaciona com a sociedade e com si próprio. Fraturas e traumas nos dentes, mau hálito, manchas, feridas e dentes amarelados ou tortos podem trazer sofrimento e vergonha quando sorrimos e ao nos expressarmos ao mundo mostran-

do a nossa personalidade e quem somos de verdade!

Para realizar o sonho de ter dentes brancos e brilhantes, você precisa tomar duas medidas muito simples que irão resolver todos os seus desconfortos, assim como prevenir doenças relacionadas a um bom funcionamento dentário e bucal: **Disciplina e uma Relação frequente e de confiança com o seu dentista.**

Até as celebridades e artistas famosos mantêm uma constante e rotineira preocupação com a higienização dos dentes, assim como procuram por tratamentos dentários modernos, pois é preciso dedicação e compro-

metimento para conquistarmos tudo aquilo que desejamos.

Uma boa relação com o seu dentista é fundamental – já que ele é responsável pelo diagnóstico, escolha e aplicação de tratamentos para corrigir os problemas de cada paciente.

Neste ebook, nós ensinaremos todos os passos para que os seus dentes e sorriso mudem e se tornem mais belos! Você rejuvenescerá os seus traços faciais, atrairá mais pessoas e não terá medo de sorrir e de ser você mesmo! A sua relação com o trabalho, na vida pessoal e com as pessoas irá se transformar!

Com dicas simples e bem fáceis de serem colocadas em ação, a nossa intenção é que você, ao cuidar da sua saúde bucal, entenda o quanto é bom e importante se sentir cuidado, apreciado e saudável!

Venha conosco e aprenda tudo o que você precisa saber para ter o sorriso de uma estrela! Você tem tudo para conquistar o mundo com o seu sorriso e se tornar uma pessoa mais cativante, alegre e popular! **Boa leitura!**





Passo a passo

3 passos para um sorriso lindo e brilhante!

Dados do IBGE deste ano apontam que metade dos brasileiros não vai a um consultório dentário anualmente, o que é muito assustador já que nós somos o país que mais temos dentistas no mundo!

Outra pesquisa, feita pela Pesquisa Nacional de Saúde de 2013, mostrou que 89% das pessoas escovam os dentes duas vezes ao dia. Mas somente 53% delas fazem o que todos nós deveríamos fazer: escovar os dentes após todas as refeições, usar fio dental e realizar uma higienização completa e diária. Já os hábitos de higiene entre os americanos, australianos e europeus são ainda

menores, pois eles só escovam os dentes quando acordam e vão dormir. Isso faz com que o acúmulo de placa bacteriana aumente, provocando até o tártaro, que não pode ser removido apenas com escovação e que pode causar problemas de gengiva e periodontais. Nos Estados Unidos, segundo informações da empresa americana MetLife, cerca de 40% das crianças com até cinco anos de idade escovam os dentes apenas uma vez ao dia.

Por isso, se você quiser cultivar o sorriso de uma estrela, tenha em mente que apenas clareamentos dentários ou próteses de por-



celana não farão com que o seu sonho se torne perfeito. É preciso que você crie o hábito de cuidar dos seus dentes todos os dias para mantê-los bonitos, jovens, brancos e saudáveis.

Tratamento estéticos e novidades da área podem ser analisados junto com o seu dentista depois que você souber como fazer esses 3 passos fundamentais para ter um sorriso limpo, branco e refrescante:

1

Escove os dentes três vezes ao dia e utilize um creme dental com flúor, que ajuda a combater as cáries e deixa os dentes fortes. Ele é absorvido pelo esmalte dentário e ajuda a restaurá-lo.

2

O fio dental é o seu mais novo melhor amigo. Use-o diariamente.

3

Visite o seu dentista de seis em seis meses para fazer uma limpeza bucal, realizar exames regulares e para saber se está tudo bem!

Simples, não é?

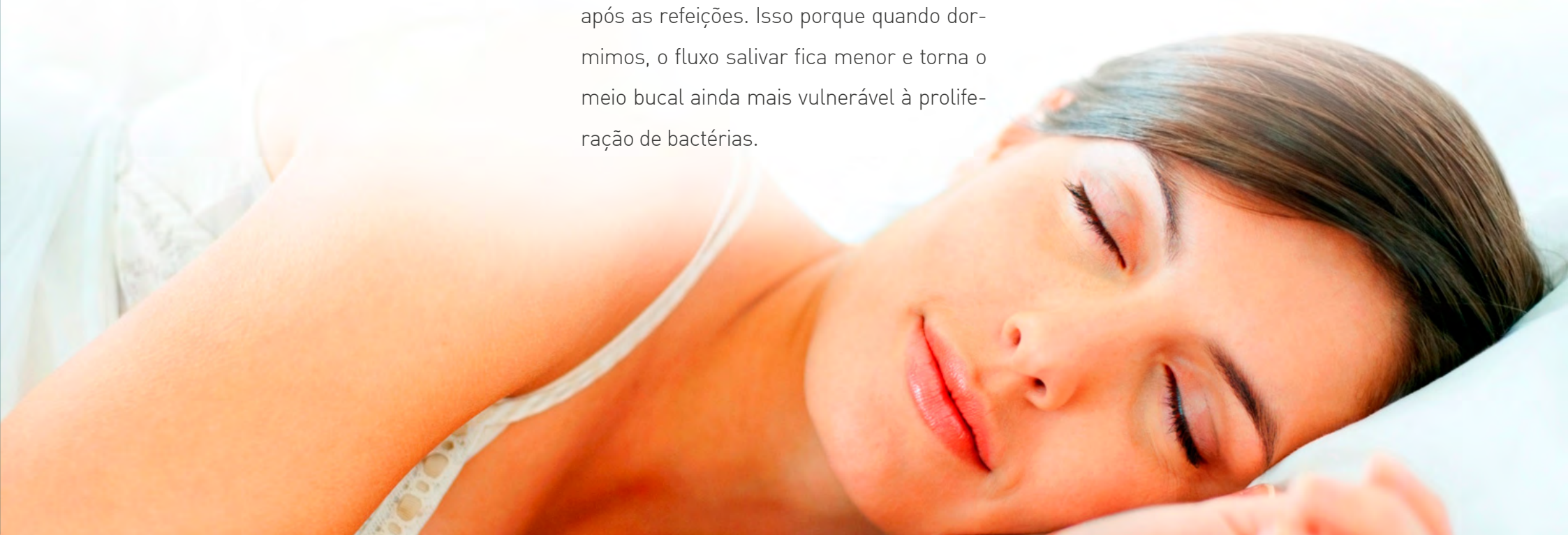


"Modo de Usar"

Como escovar os dentes e usar o fio dental

Ter pressa ao escovar os dentes e limpá-los superficialmente não contribuirá em nada para a saúde da sua boca. Não escovar os dentes antes de ir dormir, por exemplo, é mais nocivo do que deixar de escová-los após as refeições. Isso porque quando dormimos, o fluxo salivar fica menor e torna o meio bucal ainda mais vulnerável à proliferação de bactérias.

Se a limpeza for feita de forma excessiva e incorreta, com o uso de escovas de cerdas duras ou utilizando muita força na escovação, isso será prejudicial. Para evitar que isso aconteça, escove-os da seguinte forma:



1 Faça movimentos suaves e circulares que vão desde gengiva até o final dos dentes.

2 Com a escova na linha da gengiva, faça durante dez segundos movimentos circulares em grupos de três ou quatro dentes nas superfícies externas, laterais e em cima dos dentes. Não se esqueça de escovar a gengiva, mas sem força, para não machucá-la. Dê atenção especial aos dentes do fundo, restaurações e coroas.

3 Escove a parte de trás dos dentes, posicionando a escova para cima (dentes superiores) em direção ao céu da boca e, depois, posicionando a escova para baixo, escove a parte de trás dos dentes inferiores. Faça isso com todas as superfícies internas dos dentes.

4 Escove a língua para evitar o mau hálito e matar as bactérias. Os limpadores de língua também podem ser utilizados. Eles têm formato anatômico e não

machucam, diminuindo os riscos de contaminação e de enjôo.

5 Use o fio dental uma vez ao dia (o ideal mesmo é usar após cada refeição) para evitar as cáries e a gengivite. Enrole cerca de 30 cm do fio entre os dedos médios e deixe espaço de fio entre eles. Segurando-o entre o polegar e o indicador das duas mãos, deslize-o levemente para cima e para baixo entre os dentes. Evite passar o fio com força. Ele pode ferir a gengiva.



Tempo médio de duração de uma escovação

O tempo médio de uma escovação dura de dois a três minutos ou mais. Caso você tenha dificuldades em contar os minutos, use um relógio para auxiliá-lo.

Lembre-se de que o enxaguante bucal não pode substituir uma escovação. A sensação de refrescância e de limpeza que o produto oferece é temporária, mas o mau hálito irá voltar e a sujeira permanecerá se não existir uma limpeza adequada. Quando for utilizá-lo, coloque um pouco do líquido na tampinha da embalagem, faça um gargarejo de cerca de 30 segundos, cuspa e não enxágue a boca com água. Deixe o produto agir sobre os dentes.

É muito importante cuidar da limpeza dos dentes diariamente, na infância, na fase adulta e na idade avançada. Só assim poderemos evitar futuros males e cultivar um sorriso lindo e um hálito refrescante!



A close-up photograph of a woman with dark hair, smiling warmly. The image is overlaid with a semi-transparent teal color. In the bottom right corner, a bowl of fresh food, including leafy greens and berries, is partially visible. The word "Alimentação" is written in white, sans-serif font across the lower right portion of the image.

Alimentação

Cuide da sua alimentação

Alguns tipos de alimentos, principalmente aqueles com muito açúcar, corantes e conservantes, podem fazer mal aos dentes. Alimentos refinados se acumulam com mais facilidade na superfície dentária. Dessa forma, fuja do açúcar e da farinha branca. O álcool em excesso transforma-se em açúcar ocasionando erosões e danos na estrutura dos dentes.

Outra boa dica é usar um canudinho ao ingerir sucos e outros líquidos para que não haja um contato direto com os dentes. Adicione ao seu cardápio diário alimentos como:



Alimentos ricos em vitamina C como o morango, acerola, mexerica rio entre outros, que ajudam na prevenção de sangramentos e na diminuição de massa óssea, levando a perda dos dentes. Vale ressaltar que a vitamina em excesso pode deixar os dentes mais porosos. Depois de comer uma fruta, lave-os com água para que a acidez do alimento seja menor e não escove-os imediatamente para evitar desgastes no esmalte.

Alimentos ricos em vitamina D como atum fresco, ovos de galinha, fígado de boi, absorvem o cálcio e o fósforo, ótimos para a fortificação dentária e formação óssea.



O chiclete sem açúcar ajuda a produzir mais saliva para limpar os dentes e protege-os a longo prazo, pois contém uma substância chamada xilitol, que faz a remineralização dentária.

Cuide da sua alimentação



Alimentos com fibras tais como brócolis, cenoura, framboesa, maçã, cereais integrais, legumes, feijões entre outros, promovem a auto limpeza dos dentes, evitam a formação da placa bacteriana e ajudam a substituir alimentos doces.

Leites e seus derivados e folhas verdes escuras têm cálcio e ajudam a fortalecer os ossos dos dentes.



A água, pois elimina detritos, açúcares e ácidos e deixa o esmalte do dente mais resistente. Se ela for ingerida com frequência até os 12 anos de idade, o flúor presente nos dentes fará com que seja muito mais difícil notar o surgimento de cáries.



Alimentos crus, pois fortificam a mastigação e os dentes.

Com uma reeducação alimentar, você se sentirá muito mais saudável, disposto e poderá distribuir muitos sorrisos mostrando dentes e gengivas bonitas e saudáveis!



Clareamento Dental

Como funciona o clareamento dental

Dentes brancos, bonitos e brilhantes mostram boa saúde e ótimos cuidados com a boca. Eles elevam a autoestima e trazem mais jovialidade a nossa aparência. Para conquistar um sorriso desses, muitas pessoas recorrem ao clareamento dental. Mas como ele funciona? Há riscos? Todos podem fazer?

Alguns fatores como fumo em excesso, manchas de bebidas e de alimentos e a falta de escovação podem deixar os nossos dentes amarelados e sem vida. Outras causas são:

- Envelhecimento.
- Mascar tabaco.
- Ingestão de café, chá, vinho tinto e de alimentos pigmentados e com corantes.

- Excesso de flúor, de placa ou de tártaro.
- Tratamentos com antibióticos.
- Traumas nos dentes e antigas restaurações.

Se você estiver com problemas na gengiva, com o esmalte desgastado, com restaurações que não podem ser clareadas, com feridas, com cáries ou com dentes sensíveis não é indicado que você faça o clareamento. O mesmo vale para mulheres grávidas ou em fase de amamentação. Pessoas que tenham restaurações ou próteses talvez não tenham o mesmo efeito desejado ao realizarem tratamentos que clareiam.

Eu posso clarear meus dentes?

Assim como a cor de nossos olhos e pele, cada um possui uma coloração específica nos dentes. Existem pessoas com dentes mais claros, outras com mais amarelos e aquelas em que os dentes vão amarelando com o tempo. Por isso, não se preocupe se o dente de algum conhecido seu for mais branco – isso é causado muito provavelmente pela genética.

O uso de moleiras, de facetas laminadas de porcelana, de jaquetas, de implantes, de produtos clareadores, de laser e de outros processos estéticos devem ser indicados somente por um dentista. Só ele saberá qual é o seu quadro, como estão as condições dos seus dentes e quais são os melhores tratamentos para eles.

A Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) até proibiu o uso de produtos clareadores sem prescrição médica, pois o abuso do medicamento ou a má escolha dele pode provocar sensibilidade, desgaste no esmalte e erosões.

Nem todos os dentes poderão ou ficarão claros da maneira como esperamos. Isso porque há uma série de fatores que irão determinar o sucesso do tratamento, como a matiz do esmalte, a eficiência dos processos e os cuidados de cada paciente com os próprios dentes. **Somente um profissional qualificado poderá indicar o que você irá fazer de forma segura, progressiva e com resultados de qualidade.**

Peça também ao seu dentista opções de flúor para remineralizar os seus dentes e para prevenir e tratar possíveis cáries e outros danos. Isso tornará os seus dentes mais fortes e saudáveis.





Responsabilidade

Tenha cuidado e disciplina!

Infelizmente, o seu dentista não pode cuidar totalmente dos seus dentes por você e não acredite que apenas uma limpeza duas vezes ao ano é tudo o que você necessita para manter o seu sorriso bonito e saudável. **A chave do sucesso para se ter dentes perfeitos e branquinhos é cuidar deles todos os dias.**

Não use os seus dentes para abrir garrafas, embalagens e produtos. A sua arcada dentária precisa trabalhar como um time para que não ocorra nenhum tipo de desgaste desnecessário de um dos seus dentes e para que ele não sofra traumas.

Tenha sempre um kit com pasta, escova, fio dental e enxaguante na bolsa, na mochila ou no carro. Após todas as refeições, utilize-o. Se você estiver em um dia muito agitado, tente passar o fio dental na parte da noite, antes de ir dormir. **É preciso ter em mente, sempre, que você é o único responsável pela sua saúde bucal e pela estética dos seus dentes!**



Conclusão

Finalizando...

Esperamos que você tenha gostado das nossas dicas e recomendações para deixar o seu sorriso bonito como o de uma estrela de cinema e entender a importância de se cuidar dos dentes regularmente.

Obrigado por ficar até aqui conosco! Desejamos que você leia este ebook toda vez que estiver com dúvidas sobre o tema e para lembrar quais são os passos essenciais para se ter um sorriso lindo e atraente.

Continue sempre buscando conhecimento na área de odontologia e conte conosco para fornecer todas as informações necessárias para que isso aconteça.

Até a próxima!

Equipe OrthoClínica

Quem Somos

Com 25 anos de experiência e de vida, a OrthoClínica tem como objetivo oferecer um atendimento de alto padrão e serviços e equipamentos com tecnologia de ponta. A nossa intenção é a de resolver duas das principais inquietações de nossos pacientes: prevenção de dores e o alcance do sorriso perfeito.

O ambiente da OrthoClínica foi cuidadosamente planejado e construído para que todos se sintam bem e totalmente seguros. Já atendemos mais de 100.000 pacientes e possuímos sede própria. A equipe de dentistas é extremamente qualificada, competente, empática e preparada para tratar e resolver todas as dificuldades dos pacientes.

Traga a sua família e amigos para uma consulta na OrthoClínica! Queremos manter uma relação duradoura e de confiança com você e com todas as pessoas de quem você gosta. Juntos, iremos realizar o seu sonho de manter um sorriso perfeito, saudável, com dentes brancos e bonitos.

Qualquer dúvida, considerações, comentários ou sugestões, por favor, não deixe de entrar em contato conosco! O seu bem-estar é essencial para o desenvolvimento e sucesso da nossa empresa.



Clique aqui e visite
nosso Blog



Acompanhe-nos nas Redes Sociais



Fale Conosco



Rua Brasil, 314 – Rudge Ramos

09627-000 | São Bernardo do Campo | SP

Telefones: [11] 4367.3692 – [11] 4367.3989

dr.jamil@orthoclinica.odo.br

www.orthoclinica.odo.br