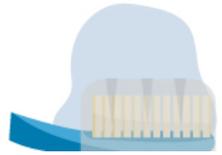


SAÚDE BUCAL E ATIVIDADE FÍSICA



ESTUDOS SUGEREM QUE PRATICANTES DE ATIVIDADES FÍSICAS PODEM APRESENTAR CONSIDERÁVEL REDUÇÃO NO DESEMPENHO DE SUAS PERFORMANCES, POR CONTA DE UMA SAÚDE BUCAL ALTERADA.

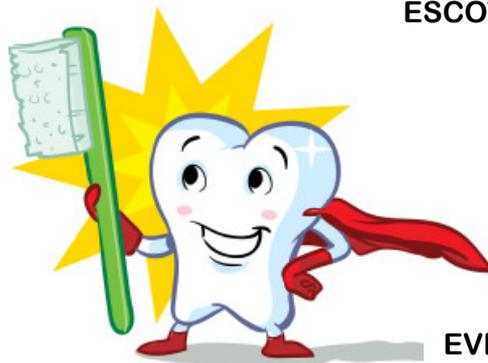
FATORES COMO: MÁ OCLUSÃO DENTÁRIA, DOR E DESCONFORTO, FOCO INFECCIOSO NA BOCA, HÁBITOS VICIOSOS COMO RESPIRAÇÃO BUCAL E RANGER DENTES PODEM PREJUDICAR O DESEMPENHO FÍSICO.

DICAS SIMPLES PARA GARANTIR UMA BOA HIGIENE BUCAL:

TROQUE A ESCOVA DENTAL SEMPRE QUE OBSERVAR AS CERDAS DESGASTADAS

USE FIO DENTAL DIARIAMENTE

USE CREME DENTAL COM FLÚOR



ESCOVE OS DENTES APÓS AS REFEIÇÕES

LIMPE A LINGUA APÓS A ESCOVAÇÃO

EVITE EXCESSO DE ALIMENTOS AÇUCARADOS E ÁCIDOS

IMPORTANTE

VISITAR REGULARMENTE UM DENTISTA, POIS ESSE PROFISSIONAL PODERÁ AJUDAR A IDENTIFICAR PROBLEMAS IMPERCEPTÍVEIS PARA O PACIENTE E ORIENTAR SOBRE A LIMPEZA CORRETA DOS DENTES.

