

Métodos de prevenção

Levando-se em consideração que a cárie é uma doença que atua por intermédio bacteriano, podemos nos defender, ou melhor, ajudar o nosso organismo a se defender da melhor maneira possível desta enfermidade. Sendo assim, eis alguns métodos para se ver protegido contra este terrível ataque e manter sua "INCISIVOCITY" sempre protegida:

1) Escove os dentes sempre após as refeições.

- Depois de acordar, opte sempre por escovar os dentes depois do café e não antes dele;
- Quando esquecer a escova dental, utilize os sanitários para fazer bochechos com água (fluoretada no setor público), até que possa chegar em casa para escovar os dentes;

2) Utilize sempre o fio dental.

- Lembre-se de que o fio dental não é só para retirar alimentos presos entre os dentes, ele alcança áreas da qual a escova não consegue.

3) Faça bochechos com antissépticos bucais.

- A melhor hora para fazê-lo, se não puder utilizá-lo em todas as escovações, seria antes de dormir.

4) Nunca chupar balas e mascar chicletes se não puder escovar os dentes logo em seguida.

- O açúcar é o combustível ideal para que as bactérias (*Streptococos Mutants*) provoquem cavitações (buracos) nos dentes.

5) Busque sempre fazer alimentações balanceadas.

- Leite, queijo, legumes, peixes e frutas são alimentos que promovem o bem estar físico.

6) Cuidado com hábitos viciosos.

- Roer unhas, mascar lápis e tampa de caneta, palitar os dentes, são vícios nocivos à boca.

7) Visite seu dentista regularmente.

- Quando nos preocupamos em manter uma boa saúde bucal, estaremos sempre vigilantes, e o dentista é a melhor arma que possuímos para um diagnóstico preciso.

- As limpezas dentárias, realizadas em consultórios, são os tratamentos profissionais preventivos mais eficazes de que disponibilizamos.

8) Jamais vá dormir sem escovar os dentes.

- Durante a noite de sono salivamos menos e com isso o efeito tampão (defensivo) da saliva cai, aumentando o risco de cárie por fermentação de restos de alimentos entre os dentes.

9) Escove a língua.

- Não se esqueça de que grande parte das bactérias se alojam na superfície lingual.

10) Se auto avalie.

- Seja íntimo de sua boca e saberá quando alguma coisa de errado acontecer à ela.

Incisivocity contra a cárie



(INCISIVOCITY – Fabiano Freire)

Personagens e enredo cedidos da obra literária INCISIVOCITY com todos os direitos reservados ao autor. Qualquer cópia, plágio ou citação feita fora da cartilha será classificada como crime e penalizada de acordo com o regime legal.

patrocínio



Cartilha Incisivocity

Cuidar da saúde é um ato de amor,
UM AMOR CONSIGO MESMO.
Como tudo que é bom deverá ter
um começo e para se começar
sempre se parte de um ponto, a
saúde do corpo começa pela boca.

Então vamos lá!

A cartilha **INCISIVOCITY** será apenas
um dos incontáveis métodos para
lhe ajudar a manter a saúde bucal
em um estágio ideal.

O universo bucal

Imagine sua boca como um grande complexo e seus dentes
como uma bela cidade que trará recursos de fora para nutrir
todo o seu organismo.

O esmalte seria como um prefeito, aquele que é responsável
pela beleza de toda a cidade.

A dentina seria a primeira dama, dando o suporte necessário
para que o esmalte se torne impecável.

Os cálcios manteriam a ordem na cidade, como verdadeiros policiais.

As estruturas como odontoblastos e apatitas,
seriam a população que ali vive.

Aquelas que não aparecem, mas devem ser beneficiadas e defendidas
A cárie seria a maior vilã, que contrata bactérias para atacar a cidade e
assumir o comando.

Com o uso constante do
fio dental, você vai deixar as
bactérias bastante enroladas.



CALCIN

As Apatitas dos seus dentes
sempre ficarão fortes,
bonitas e saradas com uma
boa escovação.



ANIPATITA

Alimentos como o queijo,
leite, peixes, legumes e
verduras, são grandes
reforços para os cálcios
na luta contra a cárie.

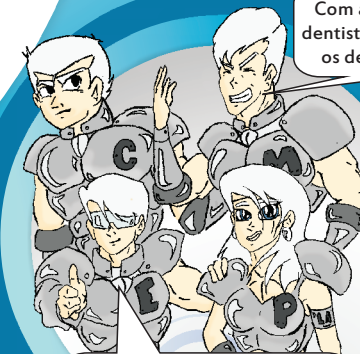


SGT. CALCION

Administrar a beleza
dos dentes não é só função
do esmalte, mas de nós
TODOS.



Muitas vezes temos que recorrer
à Liga de Amálgama para corrigir
os estragos causados pelos
estreptococos.



LIGA DE AMÁLGAMA

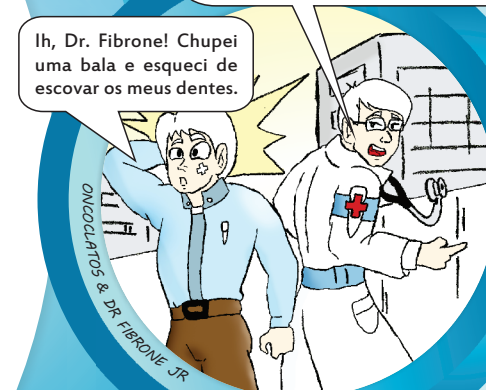
O que a
Cárie quer é
acabar de vez
com os dentes
e assumir
o comando.



A CÁRIE

Ora, Oncoclastos!
Então agora você terá que fazer bochechos
com água, que é fluoretada, até dar tempo
de chegar em sua casa para escová-los.

Ih, Dr. Fibrone! Chupei
uma bala e esqueci de
escovar os meus dentes.



ODONTOLOGOS & DR. FIBRONE JR

Com a liga de amalgâma,
dentistas ajudam a restaurar
os dentes prejudicados.