

COMISSÃO CRO-MT NO ESPECTRO

PASSO A PASSO PARA SUA ESCOVAÇÃO



O que irá precisar?

Escova com cabeça pequena e cerdas macias, caixa de fio dental, creme dental no mínimo 1.000 ppm e limpador de língua (escova ou raspador de língua).

1. Passar o Fio Dental: Enrole o fio em cada dedo indicador, coloque entre os dentes, faça um C ao redor de cada dente e mova o fio para frente e para trás para tirar as sujeirinhas.

2. Aplicar Creme Dental: Acima de 6 anos, coloque creme dental na escova do tamanho correspondente a um grão de feijão. Abaixo de 6 anos corresponde ao tamanho de um grão de arroz. E de 0 a 3 anos a medida corresponde a ½ grão de feijão.

3. Escovar a Parte da Frente: Escove a parte da frente dos dentes, fazendo movimento de vai e vem com a escova ou em círculos. Conte até 10 para cada face do dente e cuspa o que sobrou.

4. Escovar a Parte de Baixo: Escove a parte de baixo dos dentes de trás, fazendo movimento de vai e vem com a escova ou em círculos. Conte até 10 para cada face do dente e cuspa o que sobrou.

5. Escovar a Parte de Cima: Escove a parte de cima dos dentes de trás, fazendo movimento de vai e vem com a escova ou em círculos. Conte até 10 para cada face do dente e cuspa o que sobrou.

6. Escovar a Língua: Coloque a escova na parte de trás da língua e faça um movimento de 'varrer' até a ponta da língua. Repita isso 5 vezes e, ao final, cuspa o que sobrar.

7. Enxaguar a Boca: Coloque um pouco de água na boca, enxágue a boca e cuspa na pia.

8. Finalizado: Agora você pode sorrir com seus dentes limpinhos e brilhantes!

Passo a passo para você seguir na sua escovação.

01



02



03



04



Passo a passo para você seguir na sua escovação.

05



06



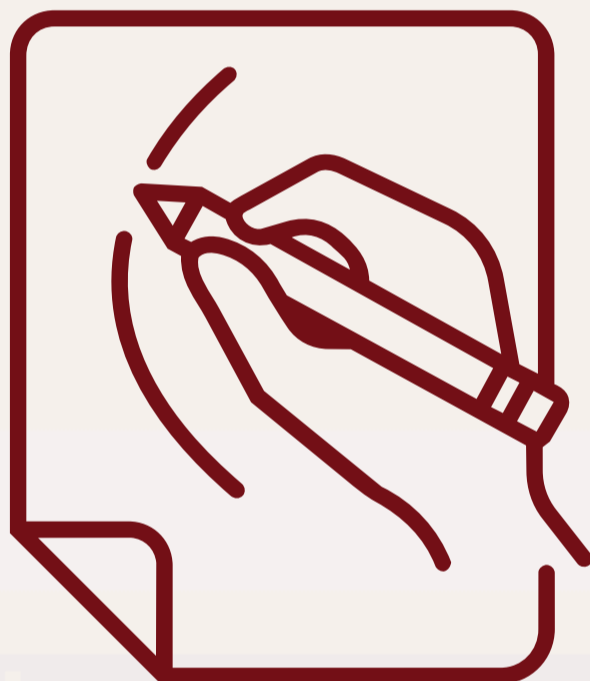
07



08



Agora é sua vez. Vamos desenhar!




CLIQUE E ACESSE O ARQUIVO PARA IMPRESSÃO



COMISSÃO CRO-MT NO ESPECTRO

Presidente	Mayra Duarte	MT-CD-3716
Membro	Cibeli Rodrigues	MT-CD-3386
Membro	Martha Aquilino	MT-CD-2808
Membro	Michelle Costa	MT-CD-3745
Membro	Wânia Dantas	MT-CD-1986

 (65) 3644 - 2002

 <https://www.cromt.org.br/>

 [conselhoregionalodontologiamt](https://www.instagram.com/conselhoregionalodontologiamt)