

MITOS E VERDADES

HIGIENE BUCAL



1) *Cigarro causa gengivite* - **VERDADE**

A nicotina presente no cigarro diminui a função de algumas células de defesa do corpo, favorecendo o crescimento de bactérias.

2) *Goma de mascar sem açúcar auxilia contra as cáries* - **MITO**

Apesar de não conter açúcar, o produto não contribui para combater a cárie dental.

3) *Tomar refrigerante escurece a dentição* - **VERDADE**

A maioria dos refrigerantes traz corantes especialmente os à base de cola, que penetram no esmalte e o escurecem com o tempo

4) *Enxaguantes bucais podem substituir a escovação* - **MITO**

O antisséptico bucal é apenas um coadjuvante na higiene.

5) *Mastigar a ponta da caneta prejudica a dentição* - **VERDADE**

Esse hábito pode prejudicar a articulação entre os dentes e provocar lesões nas articulações mandibulares.

6) *Creme dental clareador funciona* - **MITO**

Estes produtos provocam alta abrasividade e dão uma falsa ideia de clareamento.

7) *Excesso de escovação prejudica a dentição* - **VERDADE**

A frequência exagerada de escovação, principalmente com a utilização de escovas duras, provoca, com o tempo, a abrasão do esmalte dental e a retração gengival

8) *O mau hálito é um problema sem cura* - **MITO**

O distúrbio tem tratamento em aproximadamente 100% dos casos.

9) *A escova com cerdas duras e rígidas limpa melhor* - **MITO**

As cerdas macias são as mais adequadas para limpar os dentes e as gengivas de modo delicado e eficiente.