



## Saúde Bucal na Adolescência

É inegável que o tempo, inclusive para os adolescentes, tenha ficado cada vez mais escasso, portanto uma rotina de higiene bucal prática e eficiente têm assumido o protagonismo nesse cenário. Quando estão atrasados para a escola, às vezes não há tempo para escovar os dentes da maneira adequada. Mas como pais, é dever garantir que os filhos pratiquem boas práticas de higiene bucal. Ao transformar a higiene bucal como parte de uma rotina diária simples, podemos ajudar os adolescentes a incorporar a escovação e uso de fio dental em suas rotinas diárias.

Os adolescentes muitas vezes seguem uma dieta rica em refrigerantes, batatas fritas e doces, mas esse tipo de delícias pode causar estragos nos dentes. A dieta rica em açúcar promove o desenvolvimento de bactérias e cárie. Com a preparação de refeições mais saudáveis e sucos feitos na hora, os adolescentes poderão diminuir sua procura por alimentos açucarados.

Mantenha disponíveis garrafas de água, vegetais picados, biscoitos integrais e outras gostosuras sem açúcar para beliscar. É notória a preocupação dos adolescentes com a aparência, de modo que apelar para a imagem pode ser um meio de encorajar os adolescentes a melhorarem seus hábitos de higiene bucal. Dar um toque gentil aos adolescentes de que uma rotina de cuidados bucais relaxada poderá resultar em dentes amarelados e mau hálito os ajudará a lembrar de que a importância da escovação é mais do que apenas ficarem livres de cárie. Principalmente se este usar aparelho ortodôntico (dentário), a higiene deve ser com muito mais atenção.

O dentista é o profissional mais indicado para orientar também os praticantes de esportes quanto ao risco de traumatismos dentários, aconselhando-os, em alguns casos, a usar protetores bucais e orientando quanto a noções de primeiros socorros em caso de ocorrer algum acidente. A Ortodontia deve trabalhar em parceria com a Odontologia do Esporte, indicando a todos os pacientes que praticam esportes com riscos de trauma na região

oral o uso de um protetor bucal individualizado.

Image not found or type unknown



Conteúdo do **Blog Z** da **Editora Z Multi**, convertido em PDF.  
Acesse [zmultieditora.com.br](http://zmultieditora.com.br) para ver outros conteúdos.

---