A **cárie** é a principal causa de **dores** de dentes, **abcessos**, **inflamações** das **gengivas** e perda dos dentes.

ai

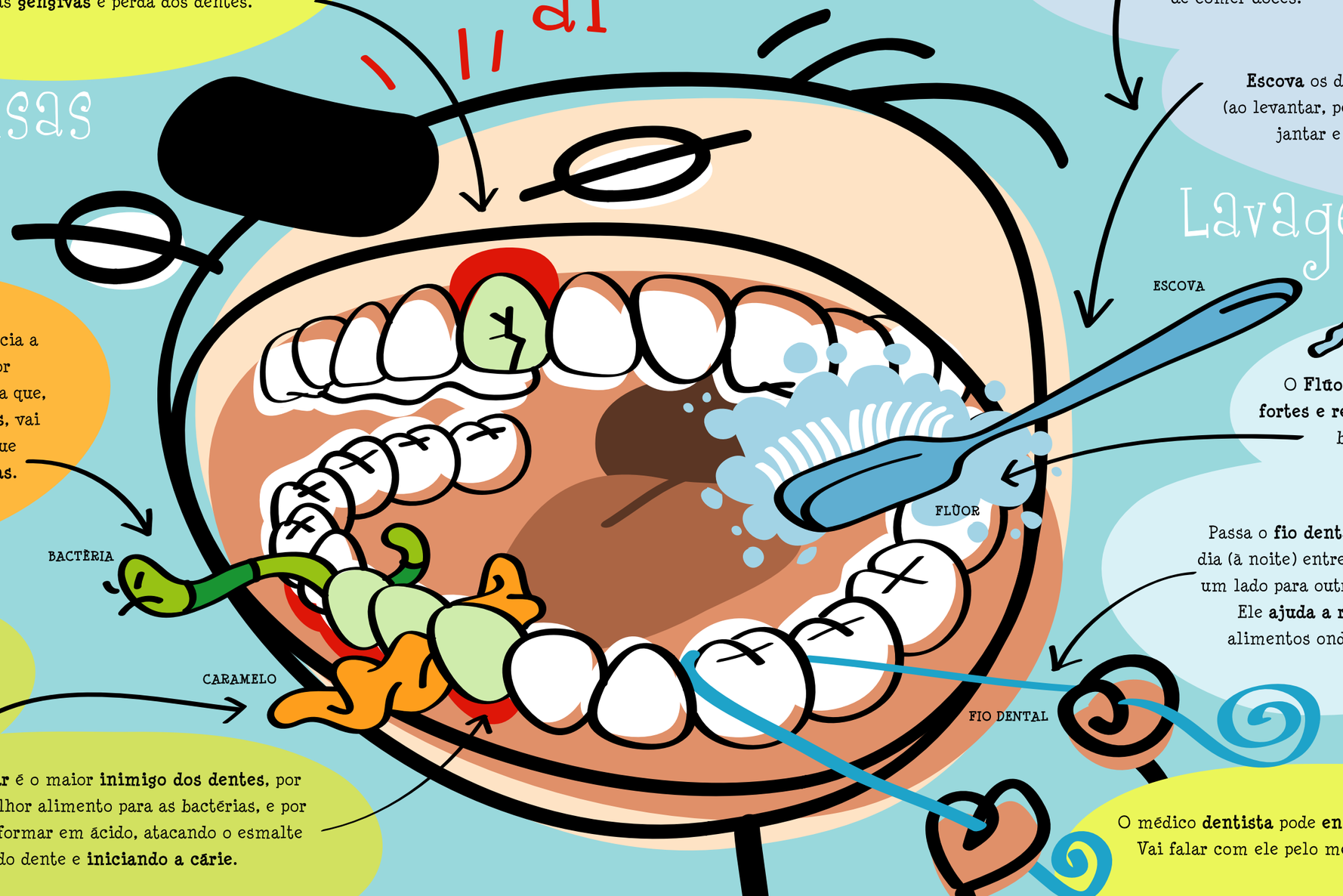
as Causas

Tens que **evitar a formação** da cárie e **tratá-la** aos primeiros sinais.

Se não lavares os dentes com frequência a placa bacteriana, que é formada por **bactérias**, restos de **alimentos** e saliva que, diariamente se **depositam nos dentes**, vai endurecendo, formando o tártaro que penetra nas gengivas, **inflamando-as**.

Evita os alimentos **doces** e moles (sugos, caramelos, bolos, chocolates, rebuçados, compotas e geleias), bebidas açucaradas e gaseificadas.

O **açúcar** é o maior **inimigo dos dentes**, por ser o melhor alimento para as bactérias, e por se transformar em ácido, atacando o esmalte do dente e **iniciando a cárie**.



Lava os dentes imediatamente depois de comer doces.

Escova os dentes **5 vezes ao dia** (ao levantar, pequeno-almoço, almoço, jantar e antes de dormir).

Lavagem

PASTA DE DENTES

O **Flúor** torna os **dentes** mais **fortes e resistentes** ao ataque pelas bactérias e ácido.

Passa o **fio dental** pelo menos **1 vez** por dia (à noite) entre os dentes, deslizando de um lado para outro, com calma e cuidado. Ele **ajuda a remover** os restos de alimentos onde a escova não chega.

O médico **dentista** pode **ensinar-te** a **evitar** a cárie. Vai falar com ele pelo menos 1-2 vezes por ano.