



## A SAÚDE BUCAL NO SUS É SEU DIREITO

- Procure a Unidade Básica de Saúde mais próxima da sua casa ou do seu trabalho.
-  17 Faça seu agendamento com o Agente Comunitário de Saúde ou direto na recepção.
-  Leve seu CPF e Cartão SUS. O atendimento é gratuito.
  - Você também pode procurar a clínica odontológica da UNIMES
  - ♦ Esta ação faz parte do projeto de educação em saúde bucal da UNIMES em parceria com o OGMO de Santos.

**Boca saudável,  
trabalhador  
mais forte!**

## NO CORRE CORRE DO PORTO, RESERVE UM TEMPO PARA O SEU SORRISO



Folder educativo -  
Projeto OGMO /  
UNIMES



## SAÚDE BUCAL PARA QUEM MOVE O BRASIL



**CUIDAR DO SEU  
SORRISO É CUIDAR DA  
SUA SAÚDE!**

### 1. O que é saúde bucal?

É a condição da sua boca, dentes e gengivas. Uma boca saudável permite falar, sorrir, mastigar e conviver com bem-estar.

### 2. O que você precisa saber

- A saúde bucal afeta diretamente sua alimentação, sono, autoestima e até sua produtividade no trabalho.

- Problemas bucais muitas vezes não doem no começo, mas podem causar complicações sérias.

### 3. O que é letramento em saúde bucal?

É saber entender, usar e confiar nas informações sobre saúde bucal.

Quanto mais você compreende, melhor cuida de si e usa os serviços públicos com autonomia.

**Saúde começa pela boca.  
Escove, previna, sorria!**

## CUIDADOS SIMPLES QUE FAZEM A DIFERENÇA:

✓ Escove os dentes 3 vezes ao dia, com creme dental com flúor.

✓ Use fio dental pelo menos 1 vez ao dia.

✓ Troque a escova a cada 3 meses ou se estiver com cerdas gastas.

✓ Evite excesso de açúcar, cigarro e álcool.

✓ Beba bastante água durante o dia.



Quando devo procurar o dentista?



- Dor de dente que não passa.
- Gengiva sangrando ou inchada.
- Mau hálito constante
- Feridas na boca que não cicatrizam.
- A cada 6 meses para check-up e prevenção.