



Orientações

COMO HIGIENIZAR SUA PLACA OCLUSAL



Para que serve a placa oclusal?

A placa oclusal é um dispositivo utilizado para auxiliar nos tratamentos da Disfunção de ATM.

A placa tem a função de minimizar a sobrecarga da mordida que acontece principalmente quando o paciente faz bruxismo (apertamento ou rangimento).

Desta forma ela protege os dentes (de fraturas ou desgastes) e diminui a carga nos músculos da Face e na Articulação (ATM).



Limpeza da placa:

Para higienizar corretamente sua placa, siga o passo a passo apresentado a seguir.

Manter uma rotina de limpeza adequada ajudará a prolongar a vida útil da placa e a garantir sua eficácia.



1 – Enxágue após o uso:



Lave a placa com água corrente imediatamente após removê-la da boca para eliminar resíduos de saliva.



2 – Escove a placa:

- Com uma escova de dentes (macia) **escove a parte interna e externa da placa** com movimentos suaves.
- Você pode utilizar um pouco de **detergente neutro** neste momento.
- Após a escovação enxágue bem a placa para remover completamente todos os resíduos.

Não use pasta de dente pois tem abrasivos e pode riscar e manchar mais fácil sua placa.



3 – Desinfecção

- Mergulhe a placa em um copo de água com uma colher de chá de água sanitária durante 30 minutos.
- Após remover desta solução, enxague bem.
- Repita esse processo pelo menos 2 a 3 vezes na semana.



3 – Desinfecção com Pastilha Corega Tabs

Uma ótima alternativa à água sanitária é a utilização de *COREGA TABS*.

- Coloque a pastilha em um copo com água morna (não quente).
- Espere a pastilha dissolver.
- Mergulhe a placa e deixe agir por 3 minutos.
- Escove com esta solução.
- Faça esse processo 2 a 3 vezes na semana.



4- Armazenamento adequado:

Seque bem a placa com uma toalha, guarde-a em um estojo limpo e seco quando quando não estiver em uso.

Certifique-se de que o estojo esteja limpo também. Lave-o regularmente com água e detergente neutro.

Evite altas temperaturas:

Não exponha a placa a altas temperaturas, como água quente ou luz solar direta, pois isso pode deformá-la.



Evite também:

Deixar a placa cair no chão ou bater ela na pia do banheiro: pode causar rachaduras/trincas e fraturar com maior facilidade.



O seu cuidado com a placa vai aumentar a sua vida útil.

- As placas devem sempre bem ser ajustadas nos contatos com a arcada contrária.
- Leve sempre a placa nas consultas com seu dentista para revisão e ajustes.
- Lembre-se das orientações de medidas comportamentais para o Controle do seu Bruxismo.
- Nos casos de Tratamentos para a Disfunção da ATM, lembre-se das consultas de acompanhamento com a Dra Fernanda.