

Recomenda-se a toda a família

- Praticar uma alimentação saudável, rica em legumes, frutas e água;
- Reduzir o consumo de alimentos açucarados e doces, reservando o seu consumo para os dias de festa ou fins-de-semana;
- Evitar mascar pastilhas elásticas mesmo sendo sem açúcar;
- Visitar o dentista, ou higienista, pelo menos uma vez por ano;



Programa Regional de Promoção da Saúde Oral



Instituto de Administração da Saúde e
Assuntos Sociais, IP-RAM
<http://iasaude.sras.gov-madeira.pt/>



OLÁ FAMÍLIAS

Vamos cuidar dos dentes!



Lembrem às crianças que é necessário cuidar dos dentes.
Os dentes são importantes para falar, comer e sorrir.

Informações para promover a higiene oral

Na gravidez deve cuidar dos seus dentes, pois estará a contribuir para a saúde do seu bebé!

No bebé

Deve ser feita a lavagem das gengivas pelos pais, após a amamentação, duas vezes ao dia, utilizando uma gaze, uma dedeira, uma fralda de pano limpo ou escova macia de tamanho pequeno, continuando quando os primeiros dentes erupcionam.

Não se recomenda

- A utilização de chupetas com açúcar ou mel;
- Após o primeiro ano de idade: o uso prolongado da chucha e do biberão. As crianças não devem adormecer com o biberão na boca, para evitar as cáries precoces de biberão e sobretudo os acidentes por asfixia.

Curiosidades sobre a dentição da criança

Aos três anos, a dentição de leite está completa (20 dentes).

Os dentes de leite são importantes, pois desempenham um papel relevante na implementação correcta da dentição definitiva (não devem ser perdidos antes das idades próprias). A dentição de leite começa a ser substituída aos 6 anos e pode durar até aos 12 anos, dando origem aos dentes definitivos (32 dentes). A mudança da dentição, nalguns casos, pode ser precoce.

Escovagem dos dentes

Deve ser feita duas vezes ao dia principalmente após as refeições, sendo uma delas obrigatoriamente ao deitar, demorando 2 a 3 minutos.

Na escola

Promover a escovagem dos dentes. Acompanhar diariamente a criança nas actividades relacionadas com a higiene oral, procurando saber se fez a escovagem após o almoço. Apoiar o bochecho de flúor (realizado quinzenalmente a partir dos 6 anos).



Vamos lembrar:

A escova

- É individual, isto é, cada um deve ter a sua;
- O tamanho deverá ser adequado à boca da criança (habitualmente as embalagens referem a idade a que se destinam);
- Os pêlos devem ser de nylon com extremidades arredondadas e textura macia; substitua quando estes estiverem deformados, normalmente de 3 em 3 meses;
- Arrume-a num local arejado, separada das outras escovas, com os pêlos voltados para cima, para poder secar e estar sempre limpa.



Pasta dentífrica

- Utilizar a partir do aparecimento do 1º dente. Quando a criança já conseguir cuspir, a pasta deverá conter fluoreto numa dosagem de cerca de 1000-1500 ppm, o que poderá ser confirmado no rótulo;
- A quantidade de dentífrico a utilizar em cada escovagem deve ser semelhante ou inferior ao tamanho da unha do dedo mindinho da mão da criança ou de uma ervilha pequena;
- Os dentífricos com sabores atractivos não se recomendam porque podem levar a criança a engoli-los podendo ocorrer alguns efeitos prejudiciais à saúde;
- Até aos 9 anos, o dentífrico deve ser colocado na escova pelos pais. A escovagem é da responsabilidade dos pais/encarregados de educação.

Técnica de escovagem dos dentes



Fio dentário



Devemos usar todos os dias, especialmente ao deitar (indicado a partir dos nove anos), porque remove melhor a sujidade entre os dentes.

