

### ✓ **CONTROLO QUÍMICO DA PLACA**

- Deve utilizar-se um dentífrico fluoretado com **1000-1500 ppm** (mg/l) de fluoreto;
- A quantidade de dentífrico a utilizar deve ser idêntica ao tamanho da unha do 5º dedo da mão, da própria criança (dedo mindinho);
- Não se recomenda qualquer tipo de suplemento sistémico com fluoretos, a menos que prescrito pelo seu médico;
- Os elixires ou colutórios para bochecho devem ser usado apenas sob aconselhamento médico.



### **O CUIDADO DIÁRIO PREVENTIVO INCLUI:**

- ✓ **escovagem correta com dentífrico fluoretado;**
- ✓ **uso de fio dentário (a partir dos 8 anos);**
- ✓ **moderação de alimentos e bebidas açucaradas.**



Estes cuidados são **essenciais** para **evitar** a formação de placa bacteriana, favorecendo a saúde oral do seu filho!



USF MANUEL ROCHA PEIXOTO



# Saúde Oral

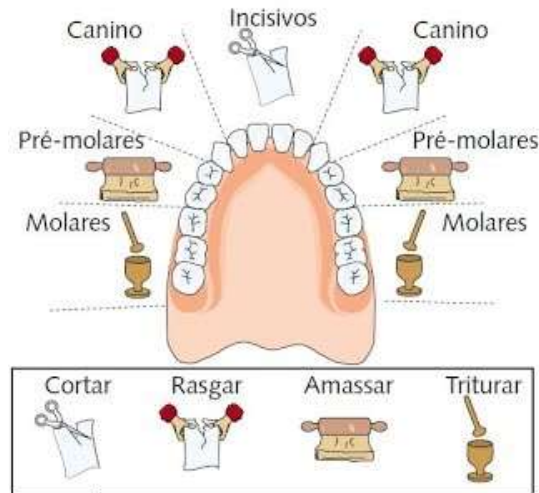
## QUE CUIDADOS TER?

## HIGIENE ORAL

Uma higiene oral adequada influencia **positivamente** a nossa saúde, auto-estima e imagem.

**Ensine e estimule também o seu filho** a cuidar dos dentes, transmitindo-lhe a importância de investir numa higiene oral cuidada.

## TIPOS DE DENTES E SUAS FUNÇÕES



## O QUE É UMA BOA HIGIENE ORAL?

Consiste em proporcionar uma adequada remoção dos restos alimentares, impedindo a destruição dos dentes pelas bactérias que tendem a aderir aos dentes e gengivas.



## O QUE É A PLACA BACTERIANA?

A placa bacteriana é uma película que se forma em redor do dente, transparente, constituída por restos alimentares, açúcares, bactérias, entre outros. Está constantemente a formar-se, não só nos dentes, mas também nas gengivas.

Se não for removida diariamente com a lavagem dos dentes, dá origem ao tártaro e a sua remoção só poderá ser feita por profissionais de saúde oral.

**É a principal causa de cárie dentária e de outras doenças que podem levar à perda de dentes!**

## O CUIDADO DIÁRIO DEVE ASSENTAR EM TRÊS ASPECTOS FUNDAMENTAIS:

- ✓ Escovagem
- ✓ Limpeza interdentária
- ✓ Controlo químico da placa bacteriana

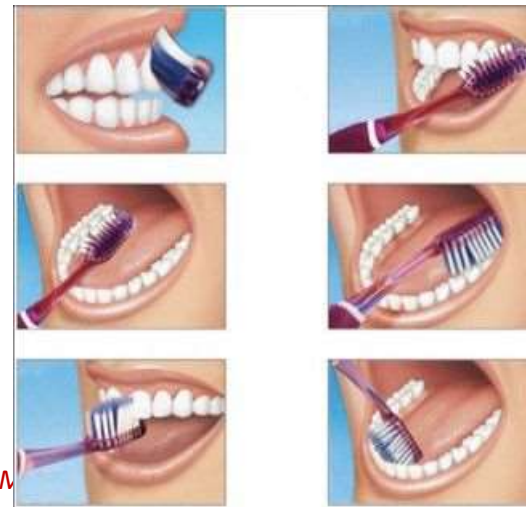


### ✓ ESCOVAGEM NA CRIANÇA

- Deve iniciar-se logo após a erupção do **primeiro dente**!
- **Duas vezes por dia** (uma delas obrigatoriamente antes de deitar), utilizando uma **gaze**, uma **dedeira** ou uma **escova macia** (deve ser substituída a cada 3 meses ou se deteriorada);
- Inicialmente pelos pais e, progressivamente, pela criança, com supervisão até à sua autonomia.



## TÉCNICA DE ESCOVAGEM



**2 MINUTOS**

### ✓ LIMPEZA INTERDENTÁRIA

- O **fio dentário** deve começar a ser utilizado a partir dos **8 anos**;
- Elimina a placa bacteriana e os restos dos alimentos dos espaços interdentários, onde é mais difícil aceder com a escova dos dentes;
- Deve ser utilizado **uma vez por dia**, antes da escovagem ao deitar.

