

Saúde Oral

- A higiene oral é fundamental para a prevenção da cárie dentária, doenças da gengiva e contribui para o bem estar.
- Os principais pilares para a manutenção da saúde oral são: a alimentação saudável e a higiene oral.

COMO FAZER CORRETAMENTE A ESCOVAGEM DOS DENTES?

- 1/2. Inclinarmos a escova em direção à gengiva e fazer cerca de 5 (se <6 anos)/10 movimentos horizontais ou circulares.
3. Iniciar a escovagem pela superfície externa do último dente de um dos maxilares e continuar a escovar até atingir o último dente do lado oposto.
4. Escovar as superfícies internas da forma acima referida.
5. Escovar as superfícies mastigatórias com movimentos de vaivém.
6. Por fim, escovar a língua e cuspir o excesso de dentífrico, sem bochechar com água.

⚠ Notas

- Deve-se escovar os dentes pelo menos 2 vezes ao dia, sendo uma destas à noite, antes de deitar.
- A escovagem dos dentes deve-se iniciar após a erupção do primeiro dente.
- Os dentes devem ser escovados durante 2 a 3 minutos.
- Até aos 6 anos, a pasta de dentes colocada na escova deve ser do tamanho da unha do dedo mindinho da criança.
- Após os 6 anos, a pasta de dentes colocada na escova, não deve exceder 1 cm.



- A escova dos dentes, deve ser substituída de 3 em 3 meses ou quando as cerdas se encontrarem desgastadas.

A ALIMENTAÇÃO E A SAÚDE ORAL ANDAM DE MÃOS DADAS

- Os alimentos que ingerimos podem contribuir para a diferença entre ter dentes saudáveis ou sofrer de problemas na cavidade oral. Descubra aqui quais os alimentos que deve consumir e os que deve evitar.



Sabia que o seu filho tem direito ao **cheque dentista**?
Descubra mais sobre.



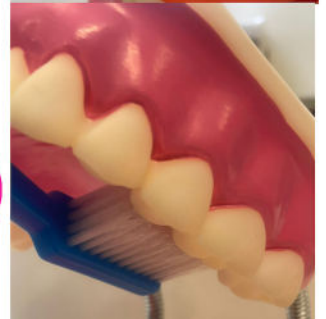
1



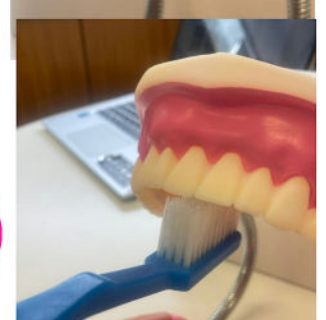
2



3



4



5



6

