



Como escovar os dentes?

- Aplicar a quantidade de pasta indicada para a idade.
- Inclinar a escova na direção da gengiva e fazer movimentos para cima e para baixo.
- Escovar os dentes por dentro com movimentos de vaivém.
- Escovar a superfície dos dentes, utilizada para mastigar, com movimentos de vaivém.



Fio dentário

A utilização do fio dentário otimiza a higiene dentária e deve ser iniciada logo que possível. Habitualmente, a partir dos 8-10 anos as crianças já apresentam autonomia e destreza para a realizarem sozinhas.



Os dentes de leite são importantes?

As cáries dos dentes de leite são muitas vezes subestimadas. Muitos pais acham que “como o dente vai cair não vale a pena tratá-lo!”. Isso não é verdade. Por exemplo, os molares de leite vão permanecer na boca cerca de 11-12 anos pelo que devem ser tratados se apresentarem uma cárie.

Os dentes de leite são importantes porque ajudam:

- Na manutenção de uma boa nutrição, ao permitirem uma boa mastigação.
- No desenvolvimento correto da linguagem.
- Na erupção dos dentes permanentes pois “guardam” o espaço necessário para estes nascerem corretamente.
- A ter um sorriso bonito que dá à criança uma maior aceitação social, melhorando a sua auto-estima e auto-imagem.



SÃO JOÃO

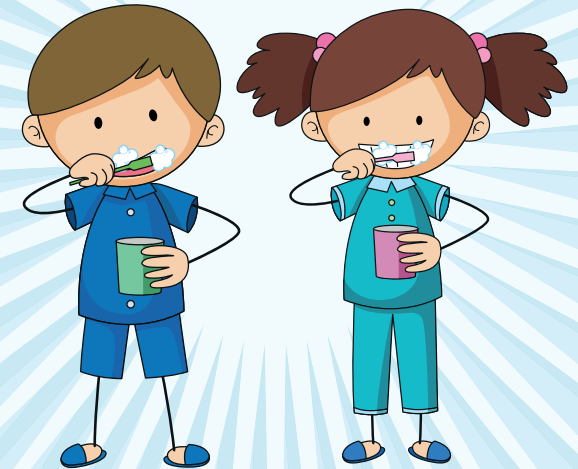


Centro de Referência
Cardiopatias Congénitas

Centro Hospitalar de **São João**, E.P.E.
Alameda Professor Hernâni Monteiro
4200-319 Porto

T: +351 225 510 100
E: geral@chsj.min-saude.pt
W: www.chsj.pt

DENTES saudáveis



SÃO JOÃO

Centro Pediátrico
Serviço de Cardiologia Pediátrica

Saúde oral

Escovar os dentes é essencial para prevenir o aparecimento de cáries e de doenças das gengivas, que podem ser perigosas, principalmente em crianças ou adolescentes com doença cardíaca.

A escovagem deve ser iniciada desde o aparecimento do primeiro dente!



Como se pode prevenir o aparecimento de cáries?

- Promover o aleitamento materno.
- Abandonar a sucção não nutritiva (chupeta, dedo) até aos três anos de idade e abandonar o biberão, idealmente, até completar um ano de idade.
- Oferecer pelo biberão apenas leite ou água. Não colocar líquidos açucarados no biberão ou na chupeta. Todos os tipos de açúcar promovem a cárie dentária, incluindo-se os existentes no leite e nos sumos de fruta.
- Promover a higiene dentária imediatamente após o nascimento do primeiro dente.



Quando se deve ir ao dentista?

Aconselha-se a primeira visita ao dentista após o nascimento do primeiro dente ou até a criança completar o primeiro ano de vida, de forma a iniciar um programa preventivo de saúde oral. Posteriormente, deve ser avaliada a cada 6 meses, podendo esta periodicidade ser encurtada em caso de risco aumentado para cáries dentárias.



Quais as recomendações para a higiene dentária?

Até aos 3 anos

- Iniciar com a erupção do primeiro dente
- Utilizar uma gaze, dedeira ou escova macia
- Utilizar uma pequena quantidade de dentífrico.

Dos 3 aos 6 anos

- A criança deve escovar os dentes, sob supervisão de um adulto, pelo menos duas vezes por dia sendo uma delas obrigatoriamente ao deitar
- A escova deve ser macia, de tamanho adequado à boca da criança
- A quantidade de dentífrico deve corresponder ao tamanho da unha do 5º dedo (dedo mindinho) da criança.

Mais de 6 anos

- Escovar os dentes, pelo menos duas vezes por dia, sendo uma delas obrigatoriamente ao deitar
- A escova deve ser macia ou média, de tamanho adequado à boca da criança
- A quantidade de dentífrico deve ser de aproximadamente 1 cm.

Em qualquer uma das idades, aconselha-se a utilização de um dentífrico fluoretado de 1000-15000 ppm. Esta é a composição da maioria dos dentífricos disponíveis no mercado para a idade pediátrica.