



FUNDAÇÃO NOSSA SENHORA
BOM SUCESSO



CUIDADOS DE SAÚDE ORAL

CUIDAMOS HOJE DO AMANHÃ



Os cuidados de higiene oral, muito importantes para a saúde oral da criança, iniciam-se nos primeiros dias de vida e acompanham o seu crescimento/desenvolvimento.

PARA UMA BOA HIGIENE ORAL É FUNDAMENTAL:

- A escovagem desde o nascimento do 1.º dente;
- O uso do fio/fita dentária desde que tenha a dentição de leite completa.



A ESCOVAGEM

- A escovagem deve ser feita duas vezes por dia, de manhã, depois do pequeno almoço e à noite após a ingestão dos últimos alimentos e depois da medicação que esteja a tomar.



PARA UMA ESCOVAGEM EFICAZ HÁ QUE ATENDER:

Às características da escova

- Que deverá ter dimensões adequadas ao tamanho da boca e com pelos suaves ou de dureza média. É importante a sua substituição de 3 em 3 meses ou sempre que os pelos fiquem tortos.

Às características da pasta dos dentes

- Embora tratando-se de crianças, escolha pastas fluoretadas (entre 1000-1500 ppm).
- A quantidade de pasta a utilizar deve corresponder, aproximadamente, ao tamanho de uma ervilha (DGS, 2021).



Por fora:



Por dentro:



Nas superfícies que mastigam:



Sem esquecer a língua:



À técnica de escovagem

- Para uma boa escovagem, é necessário inclinar a escova na direção das gengivas, escovar todas as superfícies dos dentes e não esquecer a lavagem da língua.

Fonte: Guia para el paciente para una buena Higiene Oral BraunOralB



O USO DO FIO / FITA DENTÁRIA

Como a escova não consegue limpar os espaços entre os dentes, deve ser usado o fio ou fita dentária, uma vez por dia, preferencialmente na escovagem da noite.

Nas consultas da higienista oral, serão dadas orientações sobre a sua correta utilização.

Fonte: Guia para el paciente para una buena Higiene Oral BraunOralB

É muito importante que a criança aprenda os cuidados de higiene oral e que estes sejam feitos de forma adequada.

Assim sendo, **é aconselhável que na escovagem da noite os cuidados de saúde oral sejam acompanhados por aqueles que cuidam da criança.**



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

PORTUGAL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. DGS - Programa Nacional Promoção da Saúde Oral 2021-2025. Lisboa: Direção-Geral da Saúde, 2021. ISBN 9789726752974.

Imagens: FNSBS, Unsplash, Adobe Stock e Freepik
© Fundação Nossa Senhora do Bom Sucesso



FUNDAÇÃO NOSSA SENHORA
BOM SUCESSO
CUIDAMOS HOJE DO AMANHÃ

Na prevenção...

O primeiro passo é SEU!

AV. DR. MÁRIO MOUTINHO (AO RESTELO)
1400-136 LISBOA
T (+351) 213 031 420
GERAL@FNSBS.PT
WWW.FNSBS.PT

EDIÇÃO: ABRIL 2024

CUIDAMOS HOJE DO AMANHÃ

Registo ERS n.º E117672