



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:**



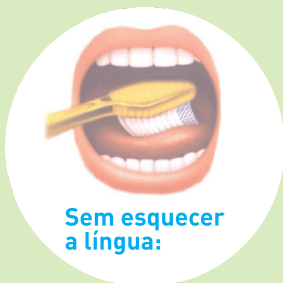
**Por dentro:**



**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