



FUNDAÇÃO NOSSA SENHORA
BOM SUCESSO



OS CUIDADOS DE SAÚDE ORAL



Revisão 2023

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).



- **À técnica de escovagem**

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

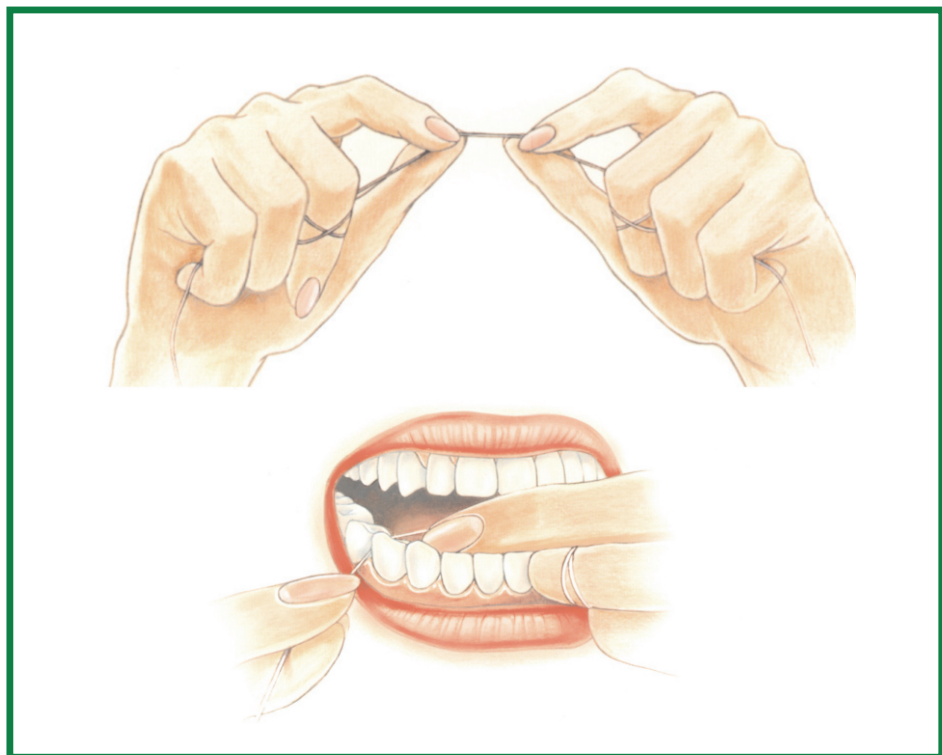


Fonte: Guia para el paciente para una buena Higiene Oral BraunOralB

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 correcta 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.

Na Prevenção...

... o primeiro passo é SEU

Referências Bibliográficas:

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



FUNDAÇÃO NOSSA SENHORA
BOM SUCESSO

CUIDAMOS HOJE DO AMANHÃ

Av. Dr. Mário Moutinho (ao Restelo)
1400-136 LISBOA
Tel.: 21 303 14 20
email: geral@fnsbs.pt
www.fnsbs.pt

Registo ERS nº E117672

Fotos: Fnsbs
Free-stock photos.com
Inmagine.com