

Escovar os dentes

Escovar os dentes é essencial para a saúde. Previne o aparecimento da cárie dentária e das doenças periodontais.



Os dentes devem ser escovados, pelo menos 2 vezes por dia, sendo uma delas à noite, antes de dormir.

A escovagem dos dentes com um dentífrico fluoretado:

- * remove a placa bacteriana (“massa” constituída por bactérias, componentes da saliva e restos de alimentos);
- * promove a remineralização dos dentes, tornando-os mais resistentes.



Promover a Saúde
Prevenir as Doenças Oraís



Só com uma escovagem eficaz é que se consegue remover a placa bacteriana.

Os dentes devem ser escovados durante 2 a 3 minutos.

Quando começar

Logo que os dentes erupcionem. São os pais ou quem cuida do bebé os responsáveis pela escovagem dos seus dentes.

Dentífrico

É essencial que tenha flúor na sua composição (1000-1500 ppm).

Até aos 6 anos, deve colocar-se na escova uma porção de dentífrico semelhante ao tamanho da unha do dedo *mindinho* do bebé ou da criança.

A partir dos 6 anos, é suficiente usar cerca de 1 cm de dentífrico, por cada escovagem dos dentes.

Escova de dentes

O tamanho deve ser adequado à boca de quem a utiliza;

A textura deve ser macia ou média;

Quando os pêlos começam a ficar deformados, a escova deve ser substituída (normalmente de 3 em 3 meses).

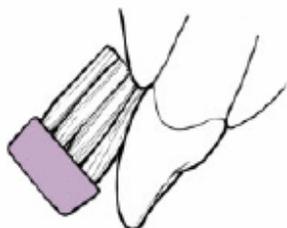


Como fazer

1. Colocar o dentífrico fluoretado na escova;



2. Inclinar a escova em direcção à gengiva e fazer pequenos movimentos vibratórios horizontais ou circulares; fazer pouca pressão;



3. Escovar 2 dentes de cada vez, fazendo aproximadamente 10 movimentos (ou 5 no caso de crianças até



aos 6 anos);



4. Escovar com uma sequência. Começar a escovar a superfície externa (do lado da bochecha) do último dente de um dos maxilares e continuar a escovar até atingir o último dente do lado oposto;

Como fazer

5. Com a mesma sequência, escovar as superfícies do lado da língua;



6. Proceder do mesmo modo para escovar os dentes do outro maxilar;



7. Escovar as superfícies mastigatórias dos dentes com movimentos de vaivém;



8. Por fim, pode escovar-se a língua e cuspir o excesso de dentífrico, sem bochechar com água.

A escova de dentes é um objecto pessoal e intransmissível.

Deve ser guardada em lugar seco, com os pêlos voltados para cima.

A higiene oral é a medida mais eficaz para prevenir as doenças orais

Escove os dentes correctamente 2 vezes por dia

Utilize um dentífrico com flúor

Utilize o fio dentário diariamente