Saúde oral

A promoção da saúde oral começa na gravidez, uma boa saúde oral da mãe favorece a boa saúde oral do filho.

A higiene oral deve iniciar-se logo após a erupção do primeiro dente!

A escova deve ser

- Adequada à boca de quem a utiliza.
- De textura macia e os filamentos devem ser de nylon.
- Substituída periodicamente (3-4 meses).

O dentífrico

- Deve conter fluoreto numa dosagem de 1000-1500 ppm.
- A quantidade a utilizar deve ser semelhante ao tamanho da unha do 5º dedo (dedo mindinho) da mão da criança.
- Até aos 6 anos deve ser colocado na escova por um adulto

O FIO DENTÁRIO

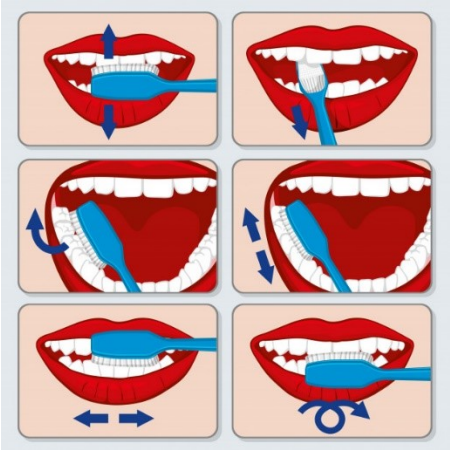
- Permite remover placa bacteriana que se acumula nos espaços interdentários.
- Recomendado a partir dos 6/7 anos.
- Utilizado 1 vez por dia de preferência antes de deitar.

TÉCNICA ESCOVAGEM DOS DENTES

- A escovagem para remover a placa bacteriana, necessita ser feita com rigor e demora **2 a 3 minutos**.
- Devem ser escovados 2 dentes de cada vez, fazendo aproximadamente **10 movimentos** (ou 5 caso sejam crianças até aos 6 anos) nas superfícies dentárias abarcadas pela escova;
- Deve ser realizada **2 vezes por dia**, sendo uma delas obrigatoriamente, à noite, antes de deitar.

Técnica da escovagem de dentes

1. Inclinar a escova em direção à gengiva e fazer movimentos horizontais ou circulares.
2. Começar a escovagem pelo último dente de um dos maxilares, pelo lado da bochecha e continuar a escovar até atingir o dente da extremidade oposta desse maxilar;
3. Com a mesma sequência, escovar as superfícies dentárias do lado da língua; 4.
4. Proceder do mesmo modo para fazer a escovagem dos dentes do outro maxilar;
5. Escovar as superfícies mastigatórias dos dentes, com movimentos de vaivém; 6. Por fim escova-se a língua.



Sabia que...

- Para as cáries dentárias o número de vezes que se consome açúcar é importante e é recomendado que a sua frequência seja inferior a 4 vezes/dia.
- Os alimentos pegajosos como rebuçados, pastilhas, gomes e chupas são os mais prejudiciais para os dentes.
- Os lacticínios não açucarados têm propriedades protetoras contra as cáries.
- Os hortícolas, a fruta e os cereais integrais contribuem para uma boa saúde oral. Estes estão associados a baixos níveis de cáries dentárias.
- Os refrigerantes podem danificar os dentes pois podem provocar a erosão do esmalte dentário.
- Existem alimentos capazes de higienizar os dentes, como todos os legumes e frutas duras e cruas

Cheques-Dentista

Os cheques-dentista são guias que dão acesso a um conjunto de cuidados de medicina dentária. São entregues cheques-dentista, na escola a todas as crianças e jovens com 7, 10, 13 e entre os 15 e os 16 anos. Na consulta de Saúde Infantil e Juvenil, são emitidos pelo médico de família, para crianças e jovens que tenham necessidade de tratamentos de cáries dentárias fora das idades abrangidas pelos cheques-dentista escolares.

Horário de funcionamento

Dias úteis, de 2ª a 6ª feira, das 8h00 às 20h00

Contactos

Avenida Agostinho Ribeiro
4610-102 Felgueiras

Tel. 255 310 923
e-mail: usf.felgariarubeans@arsnorte.min-saude.pt

Saúde Oral

Elaborado por Alunas do 4º ano da Licenciatura de Enfermagem da Universidade do Minho
Baseado Programa Nacional de Promoção de Saúde Oral (2005) e o Programa Nacional de Saúde Infantil e Juvenil (2013) da Direção-Geral de Saúde.

Aprovado em 18.12.2019

Última Revisão a 07/12/2022 pela Dra. Joana Teixeira, Enf. Vera Correia

AT. Dilar Costa

Próxima revisão: 06/12/2023