

# Sabe como cuidar da Saúde Oral dos mais novos?

Ter uma boa higiene oral desde cedo é essencial para prevenir cáries, mau hálito e outros problemas que podem afetar o bem-estar. Com este infográfico, as rotinas de higiene oral ficam ainda mais divertidas.

## 1 - ESCOVAR BEM OS DENTES

### Quando?

A escova deve ter cerdas macias para não prejudicar a gengiva.

### Regra dos 2

- Pelo menos 2 vezes ao dia ✓
- Escovagem durante 2 minutos ✓
- 2 horas sem comer após a escovagem ✓

### Como?

Escovar 2 dentes de cada vez.

**10**

vaivéns, movimentos horizontais na superfície dentária

**45°**

ângulo perfeito para colocar a escova em relação à gengiva

### Porquê?

A escovagem dos dentes ajuda a remover a placa bacteriana que se deposita na superfície dentária.

Caso não seja removida, pode mineralizar, ficando mais dura e levando ao aparecimento do tártaro e cáries.

### Não se esqueça da língua.

Escovar a língua desde a base à ponta, para remover bactérias e refrescar o hálito.



### Escolher a escova

Seja elétrica ou manual, deve ser:

- ✓ Relativamente ao tamanho, dureza e textura, fica ao critério de cada um;
- ✓ Flexível e durável;
- ✓ Secar e lavar rapidamente.

### Escolher a pasta

Optando por uma pasta com flúor, esta vai ajudar a saliva a repor os minerais perdidos pelo dente.

No entanto, no caso das crianças deve ter em atenção:

- ✓ Deve utilizar pequenas quantidades;
- ✓ Utilizar pastas sem flúor ou baixo teor;
- ✓ Supervisionar a escovagem.

É importante que não engulam a pasta.

### Mudar Escova

É aconselhável que a escova seja trocada a cada 3 meses ou sempre que necessário.

Dica: pode optar por trocar a cada estação: outono, inverno, primavera e verão.



## 2 - USAR FIO DENTAL

### Quando?

Deve usar o fio diariamente.

### Como?

- ✓ Deve utilizar cerca de 40 cm de fio dental;
- ✓ Enrolar o fio à volta do dedo médio de uma das mãos e o restante no dedo médio da outra mão, deixando 2 a 3 cm de espaço entre os dois dedos;
- ✓ O fio deve fazer a forma de um "C" em torno do dente para chegar à gengiva.



## 3 - FATORES DE RISCO EVITÁVEIS

### Alimentação

Deve ser simples e variada



Deve evitar comer doces, especialmente entre as refeições



Evitar bebidas ácidas  
Refrigerantes ou sumos cítricos



### Hábitos diários

Não fumar



Não consumir álcool em excesso



Investir em hábitos de higiene



## 4 - IDAS FREQUENTES AO DENTISTA

A forma eficaz para manter uma boa Saúde Oral, pressupõe a ida ao dentista, onde poderá cuidar da sua Higiene Oral e fazer o despiste de cáries e infeções, pelo menos, duas vezes ao ano, idealmente de seis em seis meses.



O Plano Dental Sorriso Mais ajuda-o a cuidar da sua Saúde Oral.

Saiba mais em [sorrisomais.pt](http://sorrisomais.pt)