

Técnicas de Higiene Oral

As doenças orais, como as cáries dentária e as doenças da gengiva, podem ser PREVENIDAS com uma higiene oral adequada!

SOBRE A ESCOVAGEM DOS DENTES

Quando iniciar a escovagem dos dentes? Logo que nasçam os primeiros dentes.

Quantas vezes devo escovar os dentes? Pelo menos duas vezes/dia, sendo uma delas à noite, antes de dormir.

Quanto tempo devo demorar na escovagem dos dentes? Cerca de 2-3 minutos.

Que escova devo escolher? Ter atenção ao tamanho e textura da escova.

- O tamanho da escova deve ser adequado ao tamanho da boca de quem a utiliza;
- A textura da escova deve ser média ou macia.

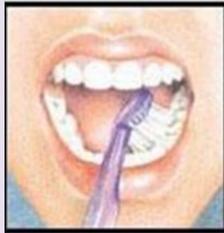
Quando devo trocar a escova? Normalmente de 3 em 3 meses, quando as cerdas começam a ficar deformadas.

A escova elétrica é preferível à escova manual? Não.

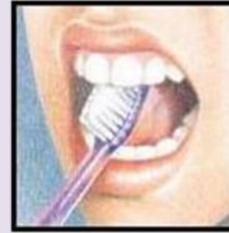
Qual é a Forma Correta de Escovar os Dentes?



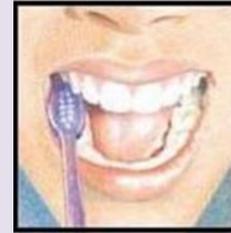
1º Lavar por fora;



2º Lavar por dentro os molares e pré-molares;



3º Lavar por dentro os incisivos e caninos;



4º Lavar por cima, na superfície que mastiga;



5º Lavar a língua.

Que tipo de dentífrico devo usar? Qualquer um desde que contenha flúor na sua composição (1000-1500 ppm).

Que quantidade de pasta devo colocar na escova? Depende da idade.

- Até aos 6 anos: uma porção semelhante ao tamanho da unha do dedo mindinho do bebé ou da criança;
- A partir dos 6 anos: cerca de 1 cm de dentífrico.

SOBRE O DENTÍFRICO

SOBRE O FIO DENTÁRIO

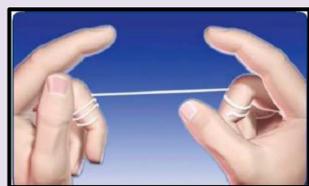
Para que serve o fio dentário? Para complementar a escovagem dos dentes.

- Permite remover a placa bacteriana que se acumula nos espaços entre os dentes onde a escova não chega.

Quando deve ser usado? Diariamente, preferivelmente antes da escovagem dos dentes.

Quando iniciar a utilização de fio dentário? A partir do momento em que a criança o conseguir fazer (\pm 8 anos de idade).

Qual é a Forma Correta de Usar Fio Dentário?



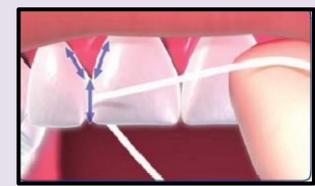
1º Retirar cerca de 40 cm de fio dentário da caixa e enrolar nos dedos médios de cada mão



2º À medida que se vai utilizando, desenrola-se o fio de um dedo e enrola-se no outro;



3º Introduzir o fio entre dois dentes e curvar à volta do dente, fazendo a forma de um "C";



4º Executar movimentos curtos e horizontais entre os dois dentes.