

Como deve ser efectuada a escovagem dentária nas crianças?

As características da escovagem na criança estão dependentes de vários factores, mas essencialmente da idade da mesma. Assim, de acordo com as normas da Direcção Geral da Saúde:

- **0-3 Anos:** escovagem realizada pelos pais a partir da erupção do primeiro dente, 2x/dia (uma obrigatoriamente ao deitar), utilizando uma gaze, dedeira ou escova macia de tamanho adequado;
- **3-6 Anos:** escovagem realizada progressivamente pela criança, devidamente supervisionada e auxiliada, 2x/dia (uma das quais obrigatoriamente ao deitar), utilizando escova macia de tamanho adequado. A quantidade de dentífrico fluoretado (1000-1500 ppm) deverá ser semelhante ao tamanho da unha do 5º dedo da criança;
- **>6 Anos:** escovagem realizada pela criança, devidamente supervisionada e auxiliada caso não possua destreza manual suficiente, 2x/dia (uma das quais obrigatoriamente ao deitar), utilizando escova macia (ou em alternativa média). A quantidade de dentífrico fluoretado (1000-1500 ppm) deverá ser do tamanho de uma pequena ervilha ou até 1cm de dentífrico.



Se tiver dúvidas consulte a sua Equipa de Família



USF Arandis
Rua Fernando Barros Leal, s/n
2560—253 Torres Vedras
261336373 /371

Saúde Oral Infantil



Elaborado por:
Tatiana Louro
Paula Malvar

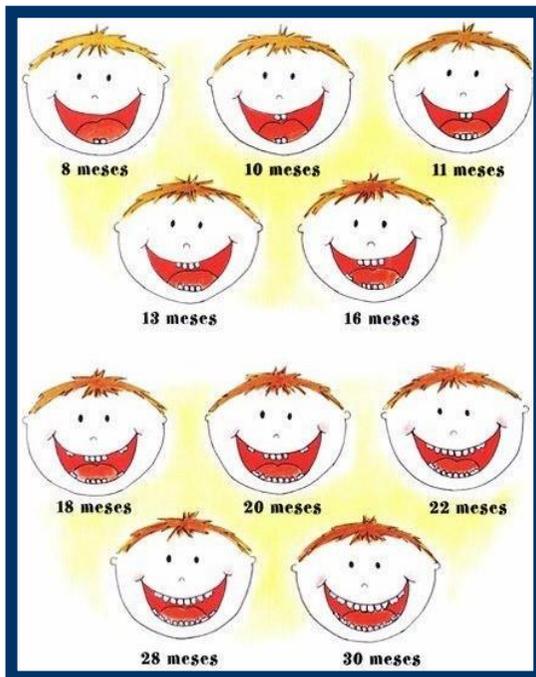
Saúde Oral Infantil

A saúde oral do seu filho é fundamental para um crescimento saudável.

Uma boca saudável em idade adulta, depende dos cuidados tidos durante a infância.

Quando nascem os dentes de leite?

Os dentes de leite ou decíduos, são os primeiros dentes da criança. Habitualmente o primeiro dente aparece por volta dos 6 meses e vai até aos 24—30 meses.



É frequente nesta fase do desenvolvimento a criança apresentar salivação abundante, irritabilidade e até mesmo febre. Instintivamente os bebês durante esta fase, levam tudo à boca, para tentar aliviar o desconforto provocado pelas gengivas inchadas ou doridas no local da erupção do dente.

Quando deve cessar o uso da chupeta ou sucção digital?

Os hábitos de sucção devem ser abandonados até cerca dos 3 anos de idade (dependendo da criança), atendendo à possibilidade de auto-correcção de desarmonias no desenvolvimento das arcadas dentárias.

Como se pode prevenir o aparecimento de cáries precoces na infância?

- Promover a amamentação materna pelo menos até aos 4-6 meses de idade.
- Colocar apenas leite ou água no biberão e oferecer à criança sobretudo durante o dia e nunca quando está a dormir.
- Não colocar líquidos açucarados no biberão nem na chupeta.
- Logo que os primeiros dentes apareçam promover a sua higiene com uma gaze, dedeira ou escova macia, idealmente após as refeições .



Porque é importante preservar os dentes de leite?

A preservação dos dentes de leite é fundamental para que os dentes definitivos nasçam correctamente. Estes dentes funcionam como "guia" para a erupção dos dentes permanentes, portanto a sua perda precoce pode dificultar ou mesmo impedir a erupção dos mesmos.

A sua perda precoce pode também causar dificuldades na mastigação dos alimentos e na articulação correcta das palavras.

O que fazer quando a criança perde ou extrai dentes de leite precocemente?

Nestes casos a criança deve ser avaliada pelo dentista, para saber se é indicado ou não a colocação de um mantenedor de espaço. Este tipo de aparelho tem como principal objectivo manter o espaço para a erupção dos dentes permanentes no local correcto.

