

## Visitas ao dentista

A observação dos dentes e boca deve ser iniciado por volta dos 6 meses e deve ser realizada por um dentista, pediatra ou médico de família.

• Os **Cheques Dentista** são atribuídos gratuitamente e destinam-se à aplicação de selantes de fissura nos dentes erupcionados (de acordo com a idade) e ao tratamento de todos os dentes cariados.

**Informe-se com a sua Equipa de Saúde**



### Contactos:

Rodovia Urbana, 3080-254 FIGUEIRA DA FOZ

Tel: 233 408 261/4 • 933 196 270

E-mail: [usfbuarcosutentes@gmail.com](mailto:usfbuarcosutentes@gmail.com)



## Saúde Oral na criança

## Cárie Dentária

- É uma **doença** causada pelas **bactérias** existentes na **boca**. Estas bactérias produzem ácidos que, em conjunto com a saliva e restos alimentares, formam a placa dentária.
- A **placa dentária** deve ser removida, pois provoca danos nos dentes e gengivas, nomeadamente as cáries.



Pode manifestar-se inicialmente apenas como uma **alteração da cor ou opacidade**, formando cavidade mais tarde!

## Prevenção de cáries e higiene oral

- Promover amamentação materna pelo menos até aos 4-6 meses;
- Não colocar mel ou outras substâncias açucaradas no biberão ou na chupeta;
- Iniciar **higienização dos dentes** com gaze, dedeira ou escova macia **desde a erupção do primeiro dente**, pelo menos 2 vezes por dia, uma obrigatoriamente ao deitar.



- A partir dos 3 anos, deve-se encorajar a criança a escovar os dentes sozinha, sendo supervisionada. A quantidade de dentífrico fluoretado (1000 a 1500ppm - flúor tópico) deve ser do tamanho da unha do 5º dedo da criança.

## Higiene Oral

- O uso de fio dentário deve ser iniciado logo que possível. Por norma, uma criança com 8 a 10 anos tem a destreza manual e autonomia necessárias.
- Em maiores de 6 anos, deve realizar-se um bochecho quinzenal com fluoreto de sódio a 0,2%. A criança não deve comer nos 30 minutos seguintes.



Atualmente, apenas se aconselha a administração de flúor em gotas ou comprimidos a crianças com mais de três anos e com alto risco de cárie dentária!