

Manter Suffolk

a Sorrir na Escola



Sorria com o nosso guia simples
sobre como escovar os dentes

Escovar

Escova todos os dentes do/a seu/ sua filho/a minuciosamente, cobrindo todas as superfícies dentárias. Escova as superfícies interiores, exteriores e de mastigação dos dentes.



Escova duas vezes por dia durante, um mínimo de, dois minutos. Uma vez antes de o/a bebé se deitar e uma vez durante o dia



As crianças com menos de 8 anos de idade, devem ser ajudadas por um adulto, visto que não possuem a capacidade de abranger todas as superfícies de todos os dentes



“Cuspir e não enxaguar” Não enxague com água durante ou logo após a escovagem dos dentes, já que isso elimina o flúor.



Pasta dentífrica



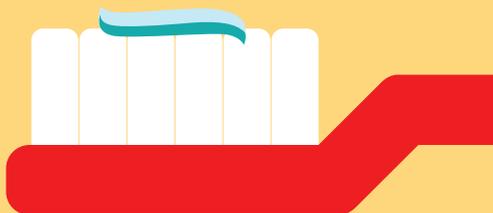
Supervisione sempre a utilização da pasta dentífrica e ajude os/as seus/suas filhos/as a escovar os dentes, no mínimo, até aos sete anos de idade. Certifique-se ainda de que não ingerem pasta dentífrica a partir do tubo!

Os níveis de flúor recomendados na pasta dentífrica são os seguintes:

0-3 anos de idade (pasta dentífrica infantil)

1000 - 1350 partes por milhão (ppm).

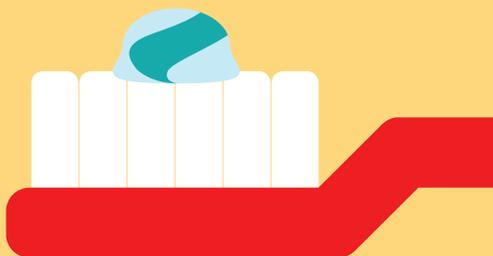
Utilize um esfregaço.



+ de 3 anos de idade (pasta dentífrica familiar)

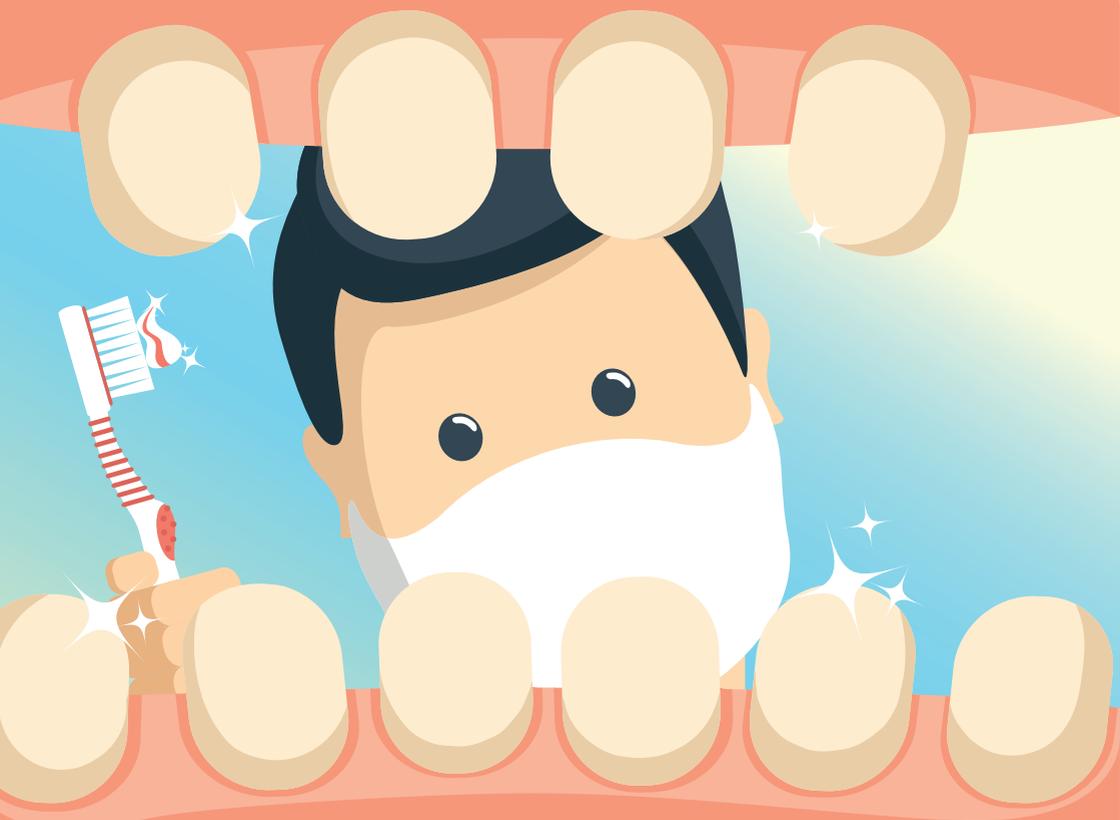
1350 - 1450 partes por milhão (ppm).

Utilize uma quantidade igual ao tamanho de uma ervilha.



Pode ser utilizada qualquer marca de pasta dentífrica desde que possua os níveis de flúor recomendados, acima indicados; consulte a embalagem da pasta dentífrica para obter esta informação ou pergunte ao seu dentista.

Visita ao dentista



Quando se trata dos dentes das crianças, escovar os dentes e visitar o dentista regularmente são fatores importantes. Se ainda não levou o/a seu/sua filho/a ao dentista, marque uma consulta. A informação sobre como encontrar e contactar um dentista do NHS pode ser consultada na página do verso.

O seu dentista também poderá aconselhá-lo/a sobre se o/a seu/sua filho/a beneficiará de proteção adicional, tal como aplicação de camadas de flúor.

Alimentos e Bebidas



Sempre que comer ou beber algo açucarado, as probabilidades de cárie aumentam. Em vez de ingerir alimentos ou bebidas com açúcar frequentemente, faça-o apenas às refeições.

Abaixo pode encontrar alguns exemplos de snacks e bebidas que pode ingerir entre as refeições e que não prejudicam a saúde dentária:



- Fruta fresca
- Legumes frescos
- Torradas (com creme de barrar salgado)
- Pão e breadsticks
- Bolachas salgadas e queijo
- Leite (natural)
- Água (natural)
- Para obter informação mais específica, consulte a página 7.



O leite ou a água são boas escolhas de bebidas que os mais pequenos podem ingerir entre as refeições.

Alimentos e Bebidas

Os seguintes exemplos, embora sejam considerados saudáveis na sua generalidade, não são aconselhados para a saúde dentária, pelo que devem ser apenas ingeridos às refeições:

- Smoothies de fruta
- Sumo de fruta
- Passas ou qualquer fruta seca
- Bebidas “sem adição de açúcar”



Lembre-se que, quanto mais frequentemente as crianças comerem e beberem produtos açucarados e ácidos, mais danos causarão aos seus dentes.

Sempre que comer ou beber algo açucarado, as probabilidades de cárie dentária aumentam, especialmente se os snacks açucarados forem consumidos entre as refeições. Limite os alimentos e as bebidas com açúcar às refeições e tente ingerir ingredientes frescos, locais e sazonais para maximizar a saúde dentária e geral do/a seu/sua filho/a.

Abaixo estão alguns exemplos de alternativas saudáveis para os dentes em detrimento dos alimentos e bebidas com açúcar, que pode consumir às refeições e entre as refeições. Boa sorte, porque os dentes deles agradecer-lhe-ão!

Deseja alternativas?	Produtos a substituir	Produtos alternativos
Pequeno-almoço	Cereais com açúcar	Papas de aveia simples Biscoitos integrais simples Produtos integrais em tiras simples
Bebidas	Refrigerantes Bebidas açucaradas Polpa açucarada	Água Leite magro
Snack para depois da escola	Queques Bolos Croissants ou pastéis salgados Biscoitos Barras de chocolate Barras de cereais Cereais de pequeno-almoço com açúcar Sobremesas Doces	Fruta fresca Legumes cortados, tais como pedaços de cenoura ou pepino Biscoitos de arroz simples Torrada ou bagel com produto para barrar com baixo nível de gordura e húmus com pouca gordura Frutos secos sem sal simples Pipocas simples Queijo
Sobremesas	Sobremesas frias Bolos Gelado Iogurte	Fruta fresca Gelatina sem açúcar Iogurte com baixo nível de gordura e açúcar

Manter Suffolk

← a Sorrir na Escola →



www.healthysuffolk.org.uk



#keepsuffolksmiling

Se necessitar de detalhes sobre como encontrar e contactar um dentista do NHS,
visite

www.nhs.uk/NHSEngland/AboutNHSservices/dentists/Pages/find-an-NHS-dentist.aspx

ou contacte NHS England através do 0300 311 2233