

Manter Suffolk

a Sorrir



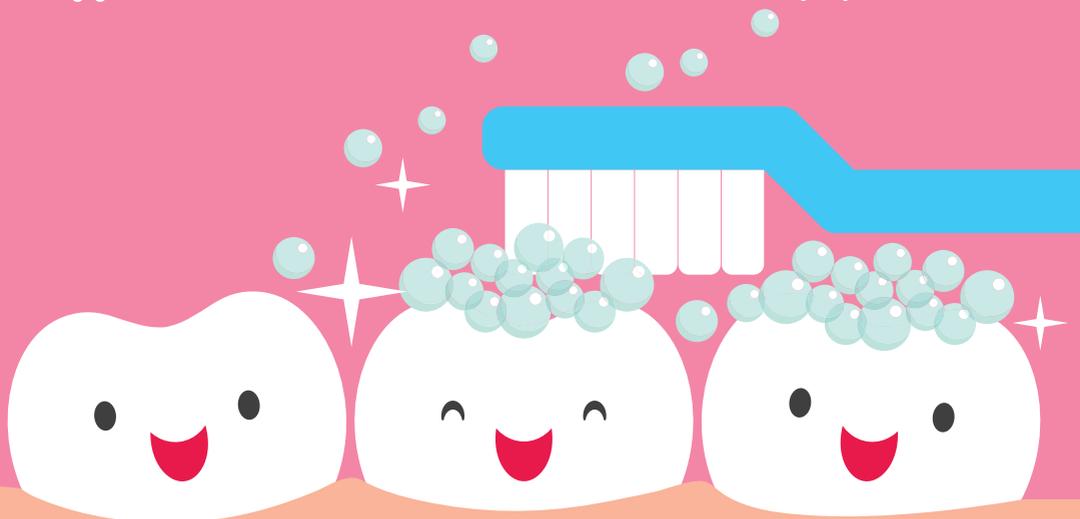
Sorria com o nosso guia simples
sobre como escovar os dentes

Escovar

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



-  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
-  Incentive os/as seus/suas filhos/as a cuspir a pasta dentífrica em excesso - evite enxaguar com água, já que tal remove o flúor
-  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
-  Os dentes dos/as bebés devem ser escovados logo que comecem a nascer, utilizando uma escova de dentes suave e pequena



Visita ao dentista



Quando se trata dos dentes das crianças, escovar os dentes e visitar o dentista regularmente são fatores importantes

Os pais devem levar os/as filhos/as ao dentista com regularidade. O seu primeiro check-up deve ser efetuado no segundo aniversário da criança.

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.



Pasta dentífrica

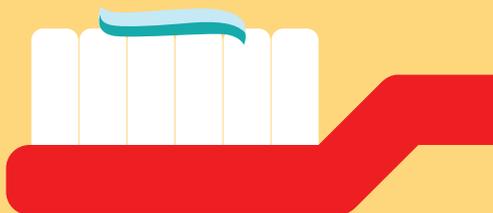


Supervisione sempre a utilização da pasta dentífrica e ajude os/as seus/suas filhos/as a escovar os dentes, no mínimo, até aos sete anos de idade. Certifique-se ainda de que não ingerem pasta dentífrica a partir do tubo!

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

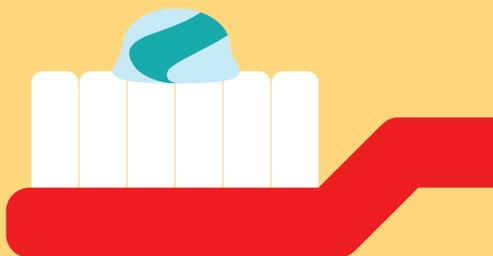
0-3 anos de idade (pasta dentífrica infantil) 1000 - 1350 partes por milhão (ppm).

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.



Verifique a embalagem da pasta dentífrica para obter esta informação ou pergunte ao seu dentista.

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)



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

Alimentos e Bebidas

Pode oferecer sumo de fruta ao/à seu/sua filho/a às refeições após os seis meses, mas certifique-se de que o mesmo é diluído de acordo com as instruções da embalagem. Isto torna o sumo menos ácido, havendo menos probabilidades de provocar erosão dentária.

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 pequenos dentes.



Biberões, chávenas e chuchas

Utilize uma chávena de topo aberto com bebês a partir dos seis meses. Introduza-a às refeições, começando com uma pequena quantidade de água.



Se o/a seu/sua bebé usar chucha, nunca molhe a chucha em nada que contenha açúcar, particularmente na hora de ir dormir.



Deverá deixar de usar biberão por completo aquando do primeiro aniversário do/a seu/sua filho/a. O mesmo se aplica à chucha.

Assim que o/a bebé fizer um ano de idade, deverá deixar de usar biberões com tetina. As tetinas podem danificar os dentes (especialmente quando são utilizadas para dar bebidas açucaradas).

É melhor não colocar nada no biberão além do leite materno, leite artificial ou água. Logo que o/a seu/sua filho/a esteja pronto/a, incentive-o/a a utilizar uma caneca aberta.



Manter Suffolk

a Sorrir



www.healthysuffolk.org.uk



#keepsuffolksmiling