



Cuidados Dentários para Crianças

Segue estes passos para manteres os teus dentes limpos e saudáveis.



ESCOVA



 Escova os teus dentes pelo menos duas vezes por dia. É melhor escovares depois do pequeno almoço e antes de ires para a cama.

 Usa uma escova macia e muda-a regularmente e depois de teres estado doente.

 Leva pelo menos 2 minutos em cada escovagem. Escova as superfícies da frente, de trás, e de cima de cada dente em círculos, lentamente.

 Não te esqueças de escovar a língua. Isto ajudar-te-á a manteres a boca limpa e fresca.

 Usa uma pasta com fluoreto. O fluoreto na tua pasta irá ajudar a prevenir as cáries. Lembra-te, apenas precisas de usar uma quantidade do tamanho de uma ervilha na tua escova.

 Não engulas a pasta. pequena quantidade de pasta e não te esqueças de a cuspir.



PASSA O FIO DENTAL

 Passa o fio dental nos teus dentes todos os dias para conseguires chegar às laterais dos dentes a que a escova não chega e manteres as tuas gengivas saudáveis.

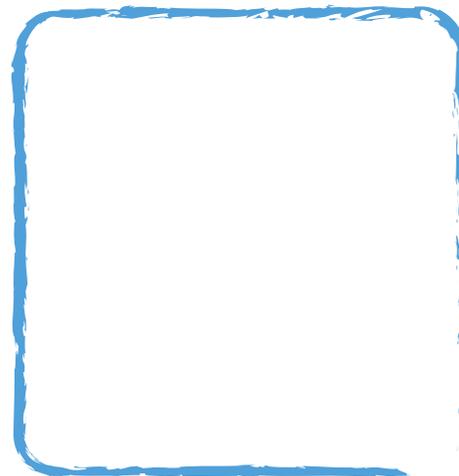
COME COMIDA SAUDÁVEL

 Escolhe snacks saudáveis para comer como fruta, vegetais, queijo, e leite. Não te esqueças de beber água fluoretada.



VISITA O TEU DENTISTA

 Visita o teu dentista. Faz um check-up dos teus dentes duas vezes por ano. Pergunta o que podes fazer para manter os teus dentes saudáveis.



Esta informação não se destina a substituir o conselho de um dentista profissional. Se tiveres qualquer questão sobre saúde oral, por favor consulta o teu dentista.

Este projeto é/foi apoiado pela Administração dos Recursos e Serviços de Saúde (HRSA) do Departamento de Saúde e Serviços Humanos dos EUA (HHS) sob o Subsídio T12HP28885 para o Pessoal da Saúde Oral, por 1 200 000 dólares americanos. Esta informação ou conteúdo e conclusões são do autor e não devem ser interpretados como a posição ou política oficial de, nem ser inferidos quaisquer patrocínios pelos HRSA, HHS ou o Governo dos EUA.