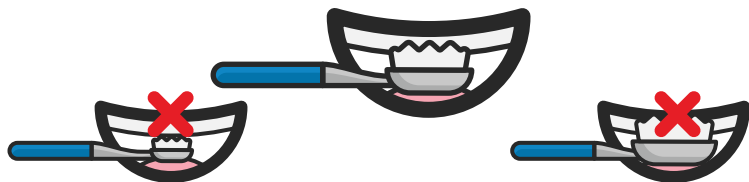


COMO DEVE SER

a escova de dentes?



A escova deve ter dureza suave/média e ter um tamanho adequado à boca.



Se usar escova elétrica, **não precisa de fazer movimentos.**

Encoste a escova a cada superfície do dente durante cerca de **3 segundos.**

Escovagem de dentes



QUAIS AS REGRAS

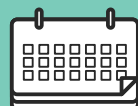
de utilização e manutenção da escova de dentes?



A escova de dentes é um objeto pessoal que **não pode ser partilhada** com ninguém.



Deve ser **guardada em local seco** e com os pêlos voltados para cima.



Deve ser trocada, aproximadamente, de 3 em 3 meses, ou quando os pêlos estiverem danificados.



As mesmas regras aplicam-se no caso de utilização de escova elétrica.

PORQUÊ escovar os dentes?

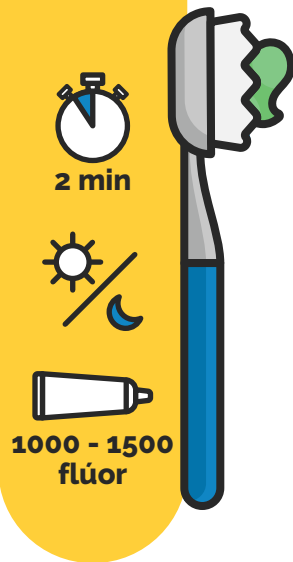
Na boca existem, aproximadamente, 700 espécies diferentes de bactérias. Estas misturam-se com os alimentos e saliva, dando origem a uma "massa normalmente invisível", que adere a superfícies dentárias e gengivas, denominada placa bacteriana, que só a escovagem consegue remover.

A Saúde Oral tem implicações na Saúde geral, e as bactérias presentes na boca podem circular pelo corpo e originar outras doenças.

QUAIS AS ORIENTAÇÕES para a higiene oral diária?

Os dentes devem ser escovados durante **2 minutos, pelo menos 2 vezes por dia**, sendo uma delas obrigatoriamente antes de dormir.

Deve usar uma pasta de dentes com flúor (1000–1500 ppm).



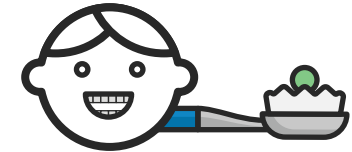
QUANDO INICIAR a escovagem dos dentes?

A escovagem dos dentes deve ser iniciada logo após o aparecimento do primeiro dente de leite.



DOS 0-3 ANOS

uma porção de dentífrico equivalente a um "bago de arroz cru"



A PARTIR DOS 3 ANOS

uma porção equivalente a uma "ervilha"

COMO escovar os dentes?

1



Coloque a escova de dentes de forma a que os pêlos da escova toquem a gengiva e no dente ao mesmo tempo, inclinando-a ligeiramente.

2



Faça movimentos suaves e curtos, como se estivesse a desenhar círculos pequenos ou linhas curtas, sem fazer muita pressão.

3



Escove no máximo dois dentes de cada vez.

4



Coloque a escova no último dente de trás, do lado da bochecha. Vá escovando suavemente cada dente, um a seguir ao outro, até chegar ao último dente do outro lado da boca.

5



Depois de escovar o lado de fora dos dentes faça o mesmo pelo lado de dentro, junto à língua. Comece no último dente de trás e vá passando a escova, dente a dente, até chegar ao último do outro lado.

6



Nas superfícies que mastigam, encoste a escova e faça movimentos de vai-e-vem.

7



Repita toda a sequência no outro maxilar.

8



Escove a língua com cuidado para remover bactérias da placa bacteriana.

9



Quando terminar deite fora o excesso de pasta e não bocheche com água. Assim, a pasta de dentes atua durante mais tempo.