



SAMS

PRESTAÇÃO INTEGRADA DE CUIDADOS DE SAÚDE

MELHORAR O ACESSO | PROMOVER A QUALIDADE



## Saúde Oral



Para uma vida melhor e mais saudável

Visita o Estomatologista/Médico Dentista para perguntares tudo sobre a tua boca

Crianças Primeira Infância (dos 0 aos 6 anos)

## QUANDO SE DEVE ELIMINAR O USO DA CHUPETA, BIBERÃO OU SUCÇÃO DO DEDO?

Estes hábitos devem terminar até aos 3 anos de idade.

Se houver mordida aberta esta pode ser autocorrigida.

Em relação ao biberão, este deve ser retirado quando a criança completar 1 ano de idade.

## COMO SE PODE PREVENIR O APARECIMENTO DA CÁRIE NA INFÂNCIA?

Existem diversas medidas que podem e devem ser adotadas sempre que possível.

- Promover a amamentação materna pelo menos até aos 4-6 meses de idade;
- Após o último biberão e antes de dormir devem limpar a boca do bebé;
- Não colocar líquidos açucarados no biberão nem na chupeta;
- Iniciar a higiene oral desde o nascimento e após as refeições;
- Evitar alimentos pegajosos (por exemplo: gomas, bolachas e batatas fritas, doces).

## DEVE ADMINISTRAR-SE FLÚOR ÀS CRIANÇAS?

A Direção Geral de Saúde recomenda a aplicação tópica sob a forma de dentí-

fricos fluoretados administrados na escovagem dos dentes desde a erupção.

Os comprimidos e gotas anteriormente recomendados, só serão administrados após os 3 anos de idade e por indicação médica.

## COMO SE DEVE ESCOVAR OS DENTES NA CRIANÇA?

A criança deve ser incentivada desde o início com as escovas de massagem, cabendo aos pais controlar a eficácia da higiene oral. As crianças a partir de 1 ano de idade devem ser elas próprias a fazer a sua higiene oral, sendo que os pais devem supervisionar e completar a mesma.

A criança aprende por imitação, vendo os pais e irmãos a fazer a higiene oral.

Antes do nascimento dos dentes – compressa/gaze humedecida ou de-deira (realizado pela mãe).

Depois do nascimento do 1.º dente – escova de massagem (o bebé) e a mãe completa com escova e pasta dentífrica fluoretada entre os 1000 e os 1500ppm.

Até aos 3 anos a quantidade de pasta deve ser equivalente a um grão de arroz.

Escovagem dentária pelo menos 2 vezes por dia, após as refeições, sendo que uma deve ser antes de deitar.

## A partir dos 3 anos:

- Utilizar escova dentária macia e adequada ao tamanho da boca da criança
- Utilizar pasta dentífrica fluoretada entre os 1000 e os 1500ppm:
  - Dos 3 aos 6 anos de idade utilizar a quantidade equivalente à unha do 5.º dedo da mão (o dedo mindinho) da criança.

- A partir dos 6 anos de idade utilizar a quantidade aproximadamente do tamanho de uma ervilha ou até 1 cm.

- A escovagem dentária deverá acontecer pelo menos 2 vezes por dia, sendo essencial que uma seja antes de deitar.

## QUAL A IDADE PARA A 1.ª CONSULTA AO MÉDICO DENTISTA?

A 1.ª consulta deveria coincidir com a erupção (nascimento) dos primeiros dentes, por volta dos 6 meses de idade, de forma a estabelecer um programa preventivo de saúde oral e intercalar hábitos prejudiciais de modo a poderem ser alterados.

Estas consultas deverão ter uma periodicidade semestral, podendo esta ser alterada de acordo com a saúde oral da criança.



## QUANDO NASCEM OS DENTES?

Existem 3 tipos de dentição: Dentição Decídua (ou “de leite”), Dentição Mista (existem dentes decíduos e dentes definitivos) e Dentição Definitiva.

### Dentição Decídua

Inicia-se entre os 6 e os 8 meses de idade e termina por volta dos 2,5 e os 3 anos de idade, altura em que os 20 dentes decíduos se encontram na boca.

### Dentição Mista

Período em que existe na cavidade oral dentes decíduos e dentes definitivos. Este período inicia-se por volta dos 6 anos de idade e termina por volta dos 12 anos de idade.

### Dentição Definitiva

Os primeiros dentes definitivos nascem por volta dos 6 anos de idade e terminam por volta dos 21 anos com a erupção dos dentes do siso. Esta é constituída por 32 dentes (contando com os 4 sisos).