

Saúde Oral

Covid 19

Nesta fase de maior distanciamento social, no âmbito da Saúde Oral, aconselha-se especial atenção na Prevenção das Doenças Oraís através de uma boa higiene oral e de uma alimentação saudável.

Cuidados HIGIENE ORAL

A escovagem dentária deve ser realizada, pelo menos, 2 vezes por dia durante 2 minutos no caso dos adultos e 1 minuto e meio no caso das crianças (de manhã e à noite, antes de dormir). Desta forma, e recorrendo a uma pasta fluoretada, conseguirá remover a placa bacteriana e promover o fortalecimento do esmalte dentário evitando a inflamação das gengivas, o tártaro e as lesões por cárie dentária.

CUIDADOS especiais

Tenha um kit de higiene oral individual
Não coloque a sua escova de dentes no mesmo copo de outra pessoa.
Seque a sua escova antes de a guardar num local seco.
Seque o raspador de língua antes de o guardar num local seco.
Lave e desinfete a superfície do lavatório após cada utilização.
Lave as mãos frequentemente com água e sabão (40 a 60 segundos) ou use uma solução alcoólica a 70%.

ESCOVA de dentes

O tamanho da escova deve ser adequado à boca do utilizador.
A escova deve ser substituída quando existir deformação das cerdas, numa validade máxima de 3 meses após a sua primeira utilização.

PASTA dentrífica

Recomenda-se o uso de uma pasta dentífrica com flúor.
Quantidade de pasta dentífrica até aos 6 anos: uma porção equivalente ao tamanho da unha do dedo mindinho da criança.
Quantidade de pasta dentífrica a partir dos 6 anos: 1cm de pasta, aproximadamente.

Método de Escovagem e Higiene Oral

1º Após a lavagem das mãos, passar o fio dentário, fita ou escolvilhão junto às faces proximais dos dentes, sem magoar a gengiva.

2º Aplicar a pasta dentífrica na escova.

3º De forma suave, fazer pequenos movimentos vibratórios horizontais ou circulares direcionados para a gengiva.

4º Sem pressa, por cada escovagem de dois dentes fazer 10 movimentos de cada vez .

5º Começar pela face externa dos molares de um dos lados dos maxilar e terminar no lado oposto, repetir o processo na face interna e terminar na face mastigatória dos dentes. Fazer novamente esta sequência no outro maxilar.

6º Escovar a língua na horizontal, com muita suavidade e de trás para a frente, com um raspador de língua ou com a própria escova.

7º No final, poderá fazer bochechos com um colutório sem álcool e com flúor. Em seguida, deverá lavar novamente as mãos.