

# 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.