

DIA MUNDIAL DA SAÚDE ORAL

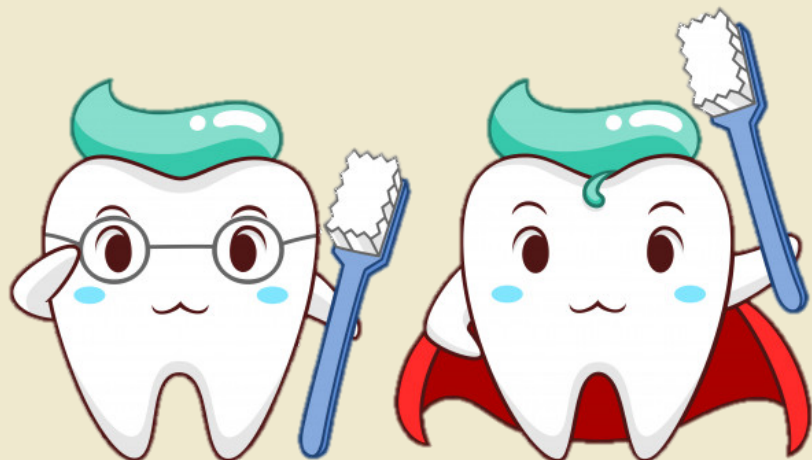
Olá meninos e meninas!
Eu sou a Rosarinho!
Vamos falar dos cuidados
que tens de ter com a tua
boca!



ESCOVAR OS DENTES

É ESSENCIAL PARA A SAÚDE.
PREVINE O APARECIMENTO DA CÁRIE
DENTÁRIA E DAS DOENÇAS DAS
GENGIVAS.

DEVES ESCOVAR OS TEUS
DENTES, PELO MENOS 2
VEZES POR DIA, SENDO UMA
DELAS À NOITE, ANTES DE
DORMIR.



QUANDO SE DEVE COMEÇAR A ESCOVAR OS DENTES?

A PARTIR DA ERUPÇÃO
DO 1º DENTE.



PASTA DE DENTES.

É ESSENCIAL QUE TENHA FLÚOR
NA SUA COMPOSIÇÃO (1000-
1500PPM).



ATÉ AOS 6 ANOS A
QUANTIDADE DE
PASTA DEVE SER
IGUAL AO TAMANHO DA
UNHA DO DEDO
MINDINHO DA CRIANÇA.

A PARTIR DOS 6 ANOS A
QUANTIDADE DEVE SER
IGUAL AO TAMANHO DE
UMA ERVILHA.



ESCOVA DE DENTES

O TAMANHO DEVE SER ADEQUADO À BOCA DE QUEM A UTILIZA.

A TEXTURA DEVE SER MACIA.

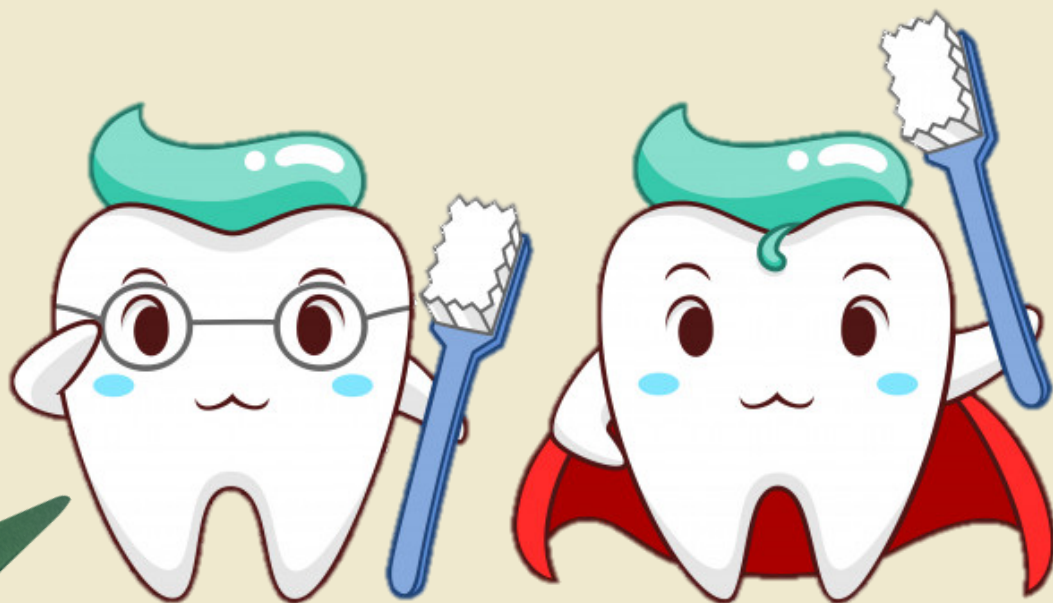
DEVE SER SUBSTITUÍDA DE 3 EM 3 MESES.



ESCOVA DE DENTES

É UM OBJETO PESSOAL E
INTRANSMISSÍVEL.

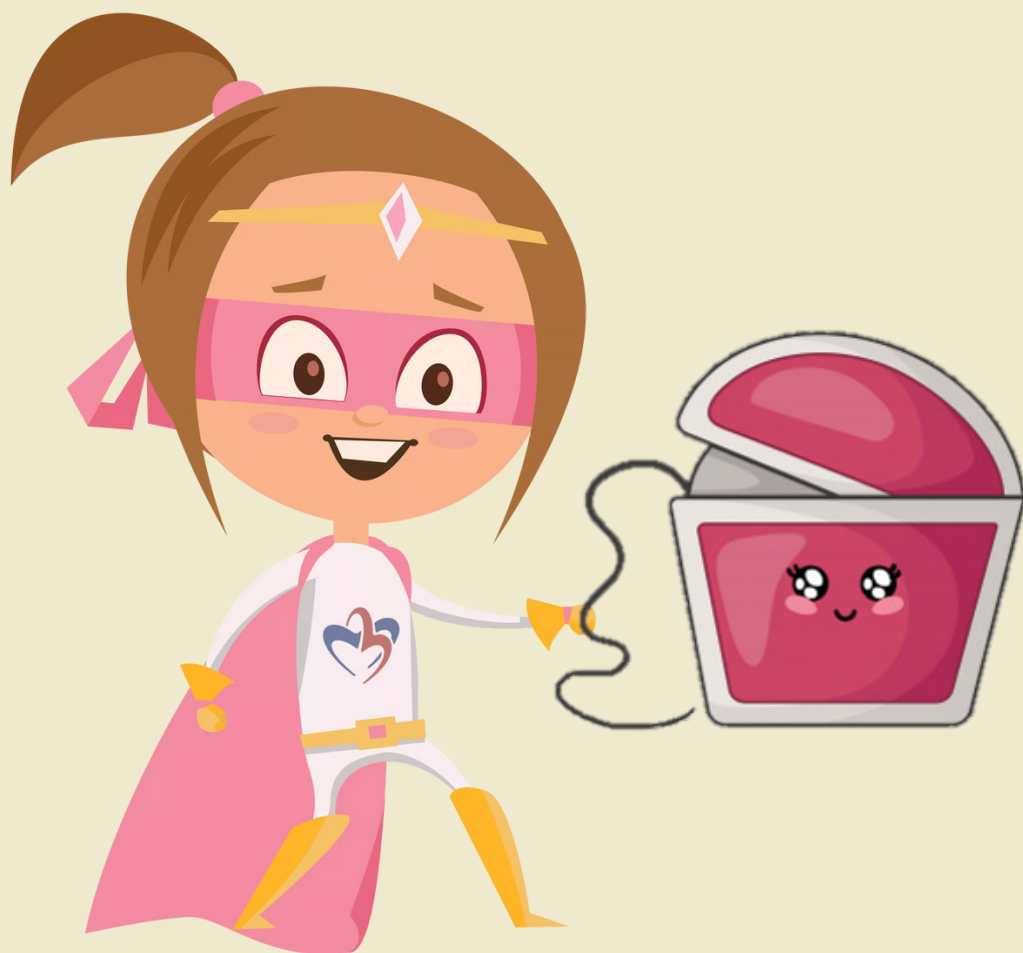
DEVE SER GUARDADA NUM LUGAR SECO E
COM OS PÊLOS VOLTADOS PARA CIMA.



FIO DENTÁRIO

UTILIZAR O FIO DIARIAMENTE, ANTES
DE ESCOVAR OS DENTES.

A SUA UTILIZAÇÃO COMPLEMENTA A
ESCOVAGEM DOS DENTES.





ALIMENTAÇÃO



**DEVES EVITAR
ALIMENTOS DOCES E
ÁCIDOS.**

**COME FRUTA E
BEBE MUITA ÁGUA.**






DENTISTA

VISITA O TEU DENTISTA E/OU O
TEU HIGIENISTA ORAL DE 6 EM 6
MESES.





**CUIDA BEM DOS TEUS
DENTES PARA DURAREM
A VIDA TODA.**

**UM SORRISO BONITO
DEPENDE DE TI.**

