

## Escovar os dentes

Escovar os dentes é essencial para a saúde. Previne o aparecimento da cárie dentária e das doenças das gengivas.



Os dentes devem ser escovados, pelo menos 2 vezes por dia, sendo uma delas à noite, antes de dormir.

A escovagem dos dentes com um dentífrico fluoretado:

- \* remove a placa bacteriana (conjunto de bactérias, saliva e restos de alimentos)
- \* promove a remineralização dos dentes, tornando-os mais resistentes



Só com uma escovagem eficaz é que se consegue remover a placa bacteriana.

Os dentes devem ser escovados durante 2 a 3 minutos.

## Quando começar

Logo que os dentes nascem. São os pais ou quem cuida do bebé os responsáveis pela escovagem dos seus dentes.

## Dentífrico

É essencial que tenha flúor na sua composição (1000-1500 ppm).

Até aos 6 anos, deve colocar-se na escova uma porção de dentífrico semelhante ao tamanho da unha do dedo *mindinho* do bebé ou da criança.

A partir dos 6 anos, é suficiente usar cerca de 1 cm de dentífrico, por cada escovagem dos dentes.

## Escova de dentes

O tamanho deve ser adequado à boca de quem a utiliza.

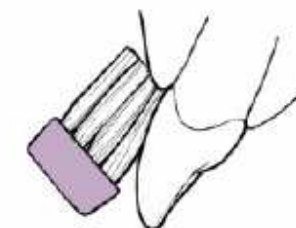
A textura deve ser macia ou média.

Deve ser substituída quando os pêlos começam a ficar deformados (normalmente de 3 em 3 meses).



## Como fazer

1. Colocar o dentífrico fluoretado na escova.
2. Incliná-la em direcção à gengiva e fazer pequenos movimentos vibratórios horizontais ou circulares com pouca pressão.



3. Escovar 2 dentes de cada vez, fazendo aproximadamente 10 movimentos (ou 5 no caso de crianças até aos 6 anos).



4. Escovar com uma sequência: começar pela superfície externa (do lado da bochecha) do último dente de um dos maxilares e continuar a escovar até atingir o último dente do lado oposto.

5. Escovar as superfícies do lado da língua com a mesma sequência.



6. Proceder do mesmo modo no outro maxilar.



7. Escovar as superfícies mastigatórias dos dentes com movimentos de vaivém.



8. Por fim, pode escovar-se a língua e cuspir o excesso de dentífrico, sem bochechar com água. Assim, os fluoretos do dentífrico actuam mais tempo sobre os dentes.

**A escova de dentes é um objecto pessoal e intransmissível**

**Deve ser guardada em lugar seco, com os pêlos voltados para cima**

**A higiene oral é a medida mais eficaz para prevenir as doenças orais**

**Escove os dentes correctamente, pelo menos, 2 vezes por dia**

**Use um dentífrico com flúor**

**Utilize o fio dentário diariamente**

Para mais informações consulte [www.dgs.pt](http://www.dgs.pt)



# Programa Nacional de Promoção da Saúde Oral

Promover a Saúde - Prevenir as Doenças Orais



**Escovagem dos Dentes  
Como Fazer**

DIRECÇÃO-GERAL DA SAÚDE  
DIVISÃO DE SAÚDE ESCOLAR