

ESCOVAGEM





O QUE É PRECISO PARA LAVAR OS DENTES?

Para fazer uma higiene oral completa, precisamos de três coisas:

- FIO DENTÁRIO
- ESCOVA DE DENTES MACIA E ADEQUADA À IDADE
- PASTA DE DENTES ADEQUADA À IDADE

Em alguns casos, os Médicos Dentistas também podem recomendar às crianças que bochechem com um elixir oral.



O QUE DIZEM OS MÉDICOS DENTISTAS?



Os Médicos Dentistas dizem que devemos usar a técnica 2x2x2. O que é que isto significa?

- Escovar os dentes pelo menos 2 vezes por dia (depois do pequeno-almoço, por exemplo, e sempre antes de deitar), com a pasta de dentes adequada;
- Escovar durante, aproximadamente, 2 minutos;
- Ficar 2 horas sem comer depois da escovagem.

COMO É QUE DEVEMOS ESCOVAR OS DENTES?



Para escovar os dentes, devemos dividir a boca em 4 partes. Ou seja, a parte de cima tem duas metades e a parte de baixo também.

Cada uma dessas partes deve ser escovada durante 30 segundos.

10 segundos para escovar a superfície de mastigação,
10 segundos para um dos lados e
10 segundos para o outro lado dos dentes.



COMO É QUE SE ESCOLHE A PASTA DE DENTES?

A pasta de dentes é muito importante! Por isso, não podemos escolher uma pasta qualquer!

Deve ser sempre o Médico Dentista a dizer qual é que devemos usar.

Um dos aspetos que devemos ter em conta é a concentração de flúor. Normalmente, a recomendação é esta:

- Dos 2 e os 6 anos – concentração de 450 ppm.
- Entre os 6 e os 10 anos – concentração de 800 ou 850 ppm.
- A partir dos 10 anos - concentração de 1250 ppm.

Mas existem muitos mais aspetos a ter em conta, além da concentração de flúor. Cada caso é um caso. Por isso, só o Médico Dentista pode dizer a pasta que devemos utilizar.







QUAL É QUANTIDADE DE PASTA QUE DEVEMOS USAR?

Às vezes apetece encher a escova com muita pasta de dentes, não é? Mas não é preciso tanto!

Normalmente, devemos usar pasta de dentes do mesmo tamanho do nosso dedo mindinho!

Mas cuidado! Até aos 6 anos, podemos ter dificuldade em cuspir.

Por isso, até essa idade, podemos usar menos quantidade. Podemos colocar apenas pasta do tamanho de um grão de arroz cru.□



ESCOVA OS DENTES E A LÍNGUA!



Escovar os dentes é muito importante! Mas não basta!

Primeiro, devemos usar o fio dentário.

Depois, escovar os dentes.

Por fim, também devemos escovar a língua, para eliminar mais bactérias!

OralMED
Medicina Dentária

