

A alimentação deve ser variada e equilibrada.



Quando nascem e quando caem os dentes de leite ou decíduos?

Erupção

	Dentes Superiores	Dentes Inferiores
Incisivo Central	8 meses	6 meses
Incisivo Lateral	10 meses	9 meses
Canino	20 meses	18 meses
Primeiro Molar	16 meses	16 meses
Segundo Molar	24 meses	22 meses

Queda

	Dentes Superiores	Dentes Inferiores
Incisivo Central	7 - 8 anos	6 - 7 anos
Incisivo Lateral	8 - 9 anos	7 - 8 anos
Canino	11 anos	10 anos
Primeiro Molar	10 anos	11 anos
Segundo Molar	12 anos	12 anos

- A nossa boca é muito importante, temos a obrigação de cuidar bem dela.
- Devemos ser sempre amigos dos nossos dentes.
- Escovar os dentes sempre antes de deitar e depois do pequeno-almoço.
- Lavar a língua.
- A nossa alimentação deve ser simples, variada e equilibrada.
- Mastigar bem os alimentos.
- Menos um dente, menos saúde.
- Observar os nossos dentes todos os dias.
- Visitar o Médico Dentista, pelo menos, uma vez por ano.



Nota: As informações contidas no panfleto são complementares às fornecidas pelos profissionais de saúde, não os substituindo em nenhuma circunstância.



Como Cuidar dos Dentes

É importante viver com dentes!

Elaborado por: Equipa de Saúde Oral



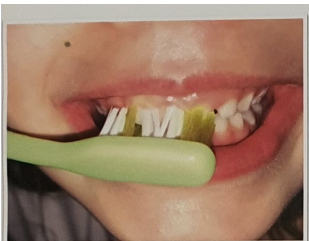
Data: 2024/03

Tel: 296 249 220

Modelo: DV.07.MD.300.04/A

www.usism.azores.gov.pt

Como lavar os dentes?



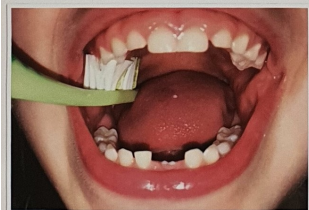
- Posiciona a escova num ângulo de 45 graus ao longo da linha da gengiva;



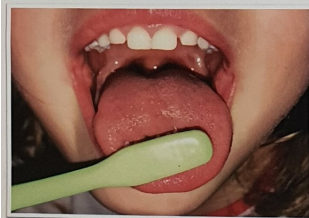
- Faz movimentos vibratórios e repete o movimento para cada dente;



- Escova a superfície interna de cada dente, usando o movimento descrito na etapa anterior;



- Escova a superfície de mastigação de cada dente;



- Usa as pontas das cerdas para escovar a parte de trás de cada dente;

- Não te esqueças de lavar a língua.

O que necessitas para uma boa escovagem dentária?

2 vezes por dia

2 minutos de escovagem

2 horas sem comer a seguir à escovagem

Como usar o fio/fita dentário?

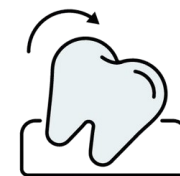
- Retira cerca de 40cm de fio/fita e enrola a quase totalidade do fio/fita no dedo médio de uma mão e uma pequena porção no dedo médio da outra mão, deixando cerca de 2,5 cm de fio/fita livre.
- Introduz o fio/fita, cuidadosamente entre dois dentes e curva-o à volta do dente que se quer limpar, fazendo com que tome a forma de um "C".
- Executa movimentos curtos, horizontais, de vai e vem desde a gengiva até à ponta do dente.
- Repetir este procedimento em todos os espaços interdentários.



O que fazer se o dente..

Cair:

1. Lava-o bem com soro fisiológico ou leite;
2. Depois deves seguir uma destas alternativas:
 - a) Colocar o dente de volta no seu lugar;
 - b) Colocar o dente num copo com leite ou soro;
 - c) Colocar o dente entre a bochecha e a gengiva.



Partir:

- O fragmento do dente pode ser colado com a preciosa ajuda do teu Médico Dentista.
- Neste caso, não esqueças que também deves ter atenção aos passos **b)** ou **c)**.

Em ambos os casos deves procurar o teu Médico Dentista o mais rápido possível, preferencialmente nos primeiros 30 minutos.

