

NÃO ESQUECER

ESCOVAR OS DENTES PELO
MENOS 2X/DIA, CERCA DE 2
MINUTOS, SOBRETUDO ANTES DE
DORMIR!



Usa uma pequena
quantidade de pasta
com flúor (tamanho
de uma ervilha).



Coloca a escova em
direção à zona entre
a gengiva e o dente.



Faz pequenos
movimentos circulares
ou horizontais.



Cospe bem a pasta em
vez de bochechares com
água.

CONTACTOS

Para mais informações contacte o
higienista oral no centro de saúde
mais próximo de si:

Alcácer do Sal

+351 265 610 500

Grândola

+351 269 450 200

Odemira

+351 283 320 130

Santiago do Cacém

+351 269750 290

Sines

+351 269 870 440

Ou aceda à página

www.saudeoral.min-saude.pt



ACERCA DA ESCOVAGEM

Idealmente deve ser o adulto cuidador a escovar os dentes e passar fio dentário ou escovilhão entre os dentes da criança até aos 6 anos de idade. A pasta de dentes deverá conter 1000 a 1500 ppm de flúor.

Unidade Local de Saúde Litoral Alentejano

Monte do Gilbardinho

7540 – 230 Santiago do Cacém

Tel: +351 269 818 100 Fax: +351 269 818 156

Aceda às nossas orientações através dos folhetos disponíveis no QRCode ou no link facultado e, caso pretenda, solicite-os no formato físico na sua unidade de saúde da ULSLA.

www.ulsia.min-saude.pt/downloads/folhetos



UNIDADE LOCAL DE SAÚDE
LITORAL ALENTEJANO

USP
Alentejo Litoral



PROGRAMA NACIONAL DE PROMOÇÃO DE SAÚDE ORAL

VERNIZ DE FLÚOR

Estratégia de prevenção da cárie dentária



UNIDADE LOCAL DE SAÚDE
LITORAL ALENTEJANO



CÁRIE DENTÁRIA

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), a cárie dentária é a doença crónica infantil mais comum, afetando 530 milhões de crianças em todo o mundo. Crianças com cárie em dentes de leite têm risco aumentado de continuar a sofrer desta doença ao longo das suas vidas. Contudo, a cárie dentária pode ser prevenida.

PNPSO

O Programa Nacional de Promoção de Saúde Oral (PNPSO) tem como principal foco de trabalho a promoção da saúde, prevenção e tratamento precoce das doenças orais. Com vista a cumprir as metas estabelecidas pela OMS para 2020: “80% de crianças livres de cárie dentária aos 6 anos de idade”, foi introduzida a recomendação de aplicação semestral de verniz de flúor às crianças com idade inferior a 7 anos, que frequentam o jardim de infância.

VERNIZ DE FLÚOR

O verniz de flúor é um concentrado de Fluoreto de Sódio de 22 600 ppm (2,26% de ião F). Com efeito terapêutico prolongado e de eficácia comprovada, é descrito como uma forma segura e bem tolerada de aplicação de flúor tópico na dentição primária e/ou permanente.

A evidência científica indica que o verniz de flúor possui efeito remineralizador do esmalte e pode parar as lesões de cárie, estando envolvido na inativação de 63% a 81% das cáries de esmalte e 30% das cáries que apresentam cavidades.

RECOMENDAÇÕES APÓS APLICAÇÃO

- Após a aplicação, as crianças devem ficar uma hora sem comer;
- Devem evitar comer alimentos duros durante o dia da aplicação;
- Não devem escovar os dentes até à manhã seguinte;
- Se estiver a tomar gotas ou comprimidos de flúor, deve parar a sua toma nos 2 dias seguintes à aplicação.



ACERCA DO PNPSO

Abrange crianças e jovens que frequentem o ensino público ou particular, até aos 18 anos de idade. Para mais informações fale com o seu higienista oral ou aceda a: www.saudeoral.min-saude.pt.

