

Na sequência de programas de prevenção das doenças orais, "a cárie dentária tem diminuído significativamente, em especial na população infantil e juvenil portuguesa. Apesar desta evolução favorável, a cárie dentária tem uma elevada prevalência e constitui, ainda, um problema de saúde pública". (Estudo Nacional da Prevalência das Doenças Orais. DGS-2008)

Medidas de prevenção da cárie dentária:

- **Realização do Bochecho de Flúor**

O flúor é uma substância que protege o dente contra a cárie dentária, se utilizado de acordo com as recomendações da Direcção Geral de Saúde:

A partir dos 6 anos de idade é recomendado o bochecho quinzenal de flúor, sob a forma de fluoreto de sódio a 0,2%. Realizado no estabelecimento de ensino, de 15 em 15 dias, o bochecho demora apenas 1 minuto.

ATENÇÃO: É uma aplicação tópica pelo que não existe risco de sobredosagem.

- **Realização da Escovagem 2 vezes por dia**

Deve fazer parte da rotina diária da criança, nunca deve ser esquecida.

Eficaz, quando realizada todos os dias de manhã e à noite, na prevenção das doenças orais.

Utilizar uma escova de dentes macia e adequada ao tamanho da boca da criança.

Utilizar uma pasta dos dentes que contenha flúor na sua constituição (1000-1500ppm, ver rótulo), em quantidade equivalente a unha do dedo "mindinho" da criança.

- **Evite que a criança/jovem consuma guloseimas e refrigerantes fora das refeições.**

Optar por uma alimentação saudável e equilibrada

Crianças e jovens que comem mais "açúcares", fora das refeições, apresentam um maior risco de desenvolver cárie dentária.

NOTA: Nenhuma medida resulta isoladamente. Apenas a combinação destas 3 medidas é eficaz na prevenção da cárie dentária.



Contribua para o sorriso saudável da sua criança. Ela agradece 😊