



Qual é o melhor momento para escovar os dentes, a frequência e a duração indicadas?

RECOMENDAÇÕES

- ✓ **QUANDO DEVE ESCOVAR OS DENTES?**
Os adultos e as crianças devem escovar os dentes, pelo menos, **duas vezes ao longo do dia**, sendo uma delas **antes de dormir**.
- ✓ **COM QUE FREQUÊNCIA DEVE ESCOVAR OS DENTES?**
Recomenda-se escovar os dentes, pelo menos, **duas vezes por dia**, quer seja adulto ou criança. O adulto deve auxiliar a escovagem, quando for necessário.
- ✓ **DURANTE QUANTO TEMPO DEVE ESCOVAR OS DENTES?**
Tanto os adultos, como as crianças, devem escovar os dentes durante dois minutos. Por norma, dependendo do número de dentes, este é o tempo suficiente para **limpar de forma eficaz todas as superfícies**.

Escovagem dentária em crianças: quando se inicia e até que idade deve ser supervisionada?

RECOMENDAÇÕES

- ✓ **QUANDO DEVE COMEÇAR A ESCOVAR OS DENTES DAS CRIANÇAS?**
A higiene oral começa **assim que nasce o primeiro dente**. No início, use uma escova de dentes macia ou uma compressa. Se estiver a usar uma compressa, troque-a por uma escova quando os dentes posteriores nascerem.
- ✓ **ATÉ QUE IDADE AS CRIANÇAS DEVEM SER SUPERVISIONADAS DURANTE A ESCOVAGEM DOS DENTES?**
Continue a auxiliar ou a supervisionar a escovagem dos dentes das crianças **até elas serem autónomas** na execução desta tarefa.



Deve-se enxaguar ou cuspir a pasta de dentes antes/depois da escovagem?

RECOMENDAÇÕES

- ✓ Para manter a quantidade certa de flúor na boca, cuspa o excesso de pasta de dentes após a escovagem. **Evite bochechar ou passar a boca por água**.
- ✓ É necessário supervisionar as crianças pequenas para garantir que **cospem o excesso de pasta de dentes**, quando terminam a escovagem.
- ✓ Se tiver alguma limitação de destreza manual que afete a técnica de escovagem, bochechar a boca com água **antes** de escovar os dentes pode ajudar a remover os restos de comida.
- ✓ Se não conseguir cuspir, use uma quantidade adequada de pasta de dentes e, se possível, peça ajuda para **remover algum excesso de dentífrico que se forme ao redor da boca** após a escovagem.
- ✓ **QUANDO DEVO USAR UM ELIXIR ORAL?**
Se usa um elixir oral, utilize-o de preferência num **momento diferente** daquele que se segue imediatamente à escovagem.

Tipos de escovas de dentes

RECOMENDAÇÕES

- ✓ **QUAL É O TIPO DE ESCOVA DE DENTES MAIS EFICAZ PARA UMA BOA HIGIENE ORAL (ELÉTRICA OU MANUAL)?**
Escove os dentes e as gengivas regularmente, utilizando uma **escova manual ou elétrica**. O desempenho da escovagem depende da forma como utiliza a escova, quer seja manual ou elétrica.
- ✓ **QUAL É O MELHOR TIPO/FORMATO DE CABEÇA DE ESCOVA DE DENTES?**
Opte por uma **escova pequena** com **cerdas macias ou médias**. Tenha em consideração que a textura pode variar em função das diferentes marcas.
- ✓ Caso tenha alguma limitação física, pode optar por **escovas com cabos aderentes ou com adaptações especiais**, como escovas com três lados ou elétricas.



Como posso limpar entre os dentes?

RECOMENDAÇÕES

- ✓ O dispositivo a utilizar para limpar entre os dentes vai depender dos espaços existentes entre eles. As **escovas interdentais, escovas unitufo, fio dentário e escovilhões interproximais** são opções para limpar esta área. Escolha aquele que se adapta ao espaço existente entre os seus dentes e que seja eficaz, de acordo com as orientações do seu médico dentista.

Qual é o tipo de pasta de dentes mais eficaz para uma boa higiene oral?

RECOMENDAÇÕES

- ✓ **QUAL É A CONCENTRAÇÃO DE FLÚOR MAIS EFICAZ?**
As **crianças pequenas (0 a 6 anos)** devem usar uma pasta de dentes com, pelo menos, **1.000 ppm de flúor**.
- ✓ As crianças com 7 ou mais anos devem usar uma pasta de dentes com 1.000 - 1.500 ppm de flúor.
- ✓ Se tem cárie dentária, ou maior risco de desenvolver a doença, a utilização de uma pasta de dentes com maior concentração de flúor (como 2.800 ppm ou 5.000 ppm) pode ajudar na prevenção. Isto é recomendado para adultos e crianças com mais de 10 anos. O **médico dentista deve avaliar e conversar sobre este tema nas consultas de rotina**.
- ✓ Para quem tem 10 ou mais anos, e esteja a realizar um **tratamento ortodôntico com aparelho fixo**, é aconselhável usar uma pasta de dentes com alto teor de flúor, durante toda a fase de tratamento.
- ✓ Os adultos e crianças com maior sensibilidade aos sabores e texturas podem optar por uma pasta de dentes com **sabor suave**. Em determinados casos, como por exemplo de sensibilidade dentária, problemas respiratórios, dificuldades de deglutição ou problemas de memória, poderá ser mais adequada a utilização de uma pasta de dentes **sem** lauril sulfato de sódio, já que produz menos espuma.



Como é que deve guardar a escova de dentes?

RECOMENDAÇÕES

- ✓ Depois da escovagem, guarde a escova **na vertical** e deixe-a **secar naturalmente**.
- ✓ Depois de utilização, **enxague bem a sua escova de dentes** para remover qualquer resíduo de dentífrico e de resíduos.
- ✓ As escovas de dentes **não devem ser partilhadas** entre os membros da família.

Com que frequência deve substituir a escova de dentes?

RECOMENDAÇÕES

- ✓ Substitua a escova de dentes a cada **três ou quatro meses**, ou antes, se notar que as cerdas estão **emaranhadas ou gastas**.
- ✓ Se tiver recuperado de uma **infecção ou doença**, é recomendado que troque de imediato a sua **escova de dentes**.

