



Cuidado Odontológico para Crianças

Se importar com os dentes da sua criança é fácil como **1, 2, 3, 4!**

O bom cuidado odontológico para as crianças é mais do que somente um sorriso- a higiene dental é parte de uma boa saúde. Ajude a sua criança a seguir os passos necessários para iniciar cedo com bons hábitos odontológicos e manter seus dentes saudáveis e limpos.



1. ESCOVAR

- Escovar os dentes pelo menos 2 vezes ao dia e por 2 minutos, depois de tomar o café da manhã e antes de ir dormir.
- Escovar a língua e a boca, para manter limpa e fresca.
- Usar uma escova macia e mudar constantemente, principalmente depois de estar doente.
- Colocar a quantidade da pasta de dente do tamanho de uma ervilha e com flúor para auxiliar na prevenção.
- Cuspir a pasta de dente, não engolir.
- Procure não enxaguar muito ou beber água durante 30 minutos após a escovação com flúor e a pasta dental.



2. FIO DENTAL

- Use fio dental diariamente para manter as gengivas saudáveis.



3. ESCOLHA COMIDA E BEBIDAS SAUDÁVEIS

- Escolha lanches saudáveis como frutas, vegetais, queijos e leite.
- Beba água fluoretada para manter os dentes fortes e reduzir a chance de cáries.



4. VISETE UM DENTISTA

- Leve a sua criança ao dentista em seu primeiro ano de vida.
- Faça uma avaliação e limpeza dental pelo menos 2 vezes ao ano por um dentista para que a criança tenha uma melhor saúde bucal.
- Peça ao dentista para aplicar flúor com verniz pelo menos uma vez ao ano para fortalecer os dentes e proteger contra as cáries.
- Pergunte ao seu dentista sobre selantes para proteger a superfície dos dentes contra bactérias e o risco de cáries.



Eu escovo meus dentes!



Use este gráfico para ajudar a sua criança a monitorar os hábitos com a sua escovação dental.



MANHÃ



NOITE



FIO DENTAL?

SEGUNDA-FEIRA

TERÇA-FEIRA

QUARTA-FEIRA

QUINTA-FEIRA

SEXTA-FEIRA

SÁBADO

DOMINGO



Não se esqueça de escovar seus dentes por 2 minutos pelo menos, 2 vezes ao dia com pasta de dente contendo flúor.

Referência: <https://www.cdc.gov/oral-health/prevention/oral-health-tips-for-children.html>

Este projeto é apoiado pelos Centros de Controle e Prevenção de Doenças dos Estados Unidos, Departamento de Saúde e Recursos Humanos como parte de uma assistência financeiro no valor de \$3,420,000 com 100% financiado pelo CDC/HHS. O conteúdo é de responsabilidade do(s) autor(es) e não representa necessariamente as opiniões oficiais, nem um endosso por parte do CDC/HHS ou do Governo dos EUA.