

Suffolk Sempre

a Sorrir



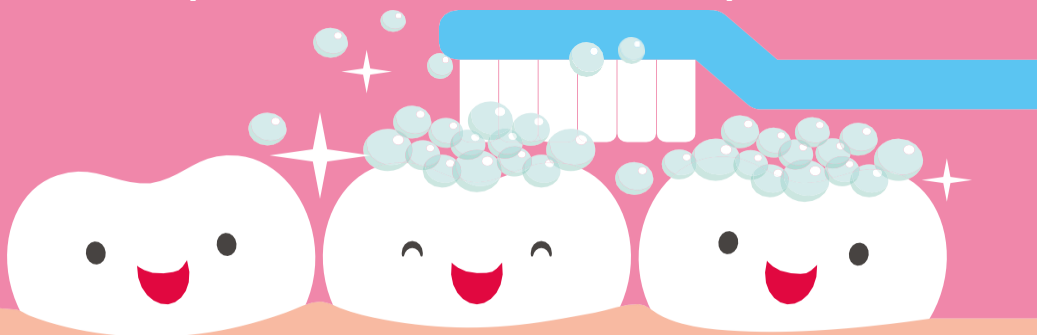
**Mantenha o seu filho a sorrir com
nosso guia simples de cuidado dos
seus dentes**

Escovagem

Cuidar de dentes de leite é tão importante quanto cuidar de dentes de adulto. Estes primeiros dentes ajudam o seu filho a cortar e mastigar alimentos, falar e produzir diferentes sons, para além de dar forma ao seu rosto e apresentar um sorriso agradável.



-  Use uma escova de dentes de cabeça pequena e com cerdas macias ou intermédias. Escove os dentes do seu filho exaustivamente, cobrindo todas as superfícies - incluindo a parte interior e exterior, e também ao longo da linha das gengivas.
-  Escove duas vezes por dia, durante pelo menos dois minutos. A última coisa a fazer antes de dormir e a uma outra altura durante o dia.
-  Assim que sejam capazes de o fazer (aproximadamente a partir dos 3 anos de idade) encoraje as crianças a cuspirem depois de escovar - evite enxaguar com água pois isto remove o flúor.
-  Crianças com menos de 7 anos de idade devem ser ajudadas por um adulto para garantir que as superfícies dos dentes são bem limpas.



Dentífrico



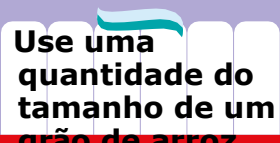
Deve supervisionar sempre o uso do dentífrico. Certifique-se de que as crianças não lambem ou comem dentífrico do tubo!

Os níveis recomendados de flúor nos dentífricos são os seguintes:

0-3 anos de idade

(dentífrico para crianças)

1000 – 1350 partes por milhão (ppm)

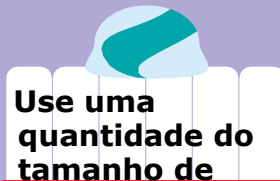


Use uma quantidade do tamanho de um grão de arroz

3 ou mais anos de idade

(dentífrico familiar)

1350 – 1450 partes por milhão (ppm)



Use uma quantidade do tamanho de uma ervilha.

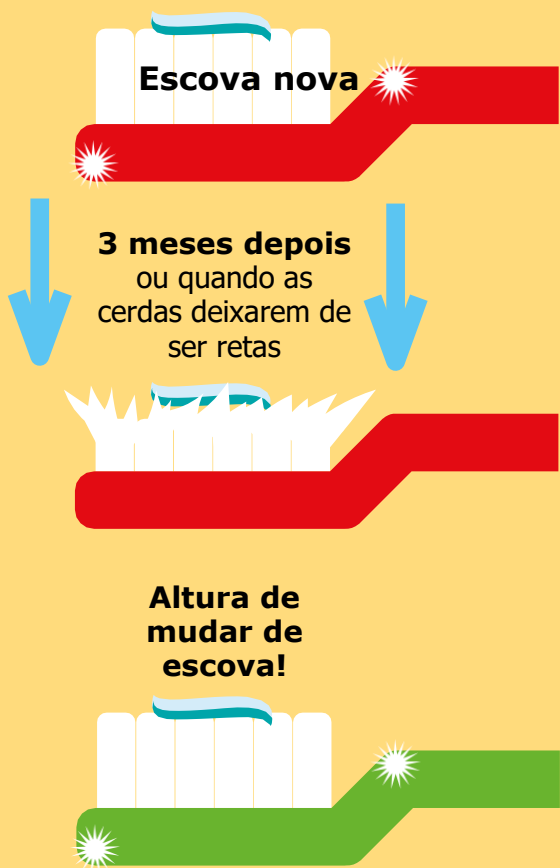
Verifique esta informação na embalagem do dentífrico ou fale com o seu dentista.

Dicas Sobre Escovas de Dentes e Dentífricos

Substitua a escova de dentes do seu filho **a cada 3 meses** ou quando as cerdas deixarem de ser retas.

Escovas de dentes de cabeça pequena regulares são adequadas para a maioria das crianças, porém estão disponíveis escovas diferentes para crianças com bocas mais sensíveis. Estas incluem escovas de dentes curvadas e escovas de três cabeças, que foram especialmente projetadas para escovar todas as superfícies dos dentes e linhas de gengivas ao mesmo tempo.

Peça conselhos ao seu dentista sobre os diferentes tipos de escovas e sobre dentífricos não-espumantes.



A maior parte dos dentífricos familiares têm sabor a menta, portanto deve iniciar as crianças com um dentífrico moderado assim que tolerável. Pode misturar dentífrico de crianças com dentífrico de adultos para as ajudar a habituar-se ao sabor a menta.

Para crianças que não gostam de espuma ou de sabores fortes, estão disponíveis dentífricos moderados/sem sabor e não-espumantes.

Alimentos e Bebidas

Sempre que comer ou beber algo açucarado, as possibilidades de surgirem cáries aumentam. Em vez de ingerir bebidas e alimentos açucarados com frequência, guarde isto para as refeições.



Seguem-se alguns exemplos de bebidas e lanches amigos dos entre refeições:

- Fruta fresca
- Legumes frescos
- Torradas (barradas com algo salgado)
- Pão e palitos de pão
- Bolachas e queijo
- Leite (simples)
- Água (simples)



Leite ou água são boas escolhas para os dentes de crianças como algo para beber entre as refeições. Apresente as bebidas em copos abertos a partir dos 6 meses de idade e desencoraje o uso de garrafas e biberões a partir dos 12 anos de idade.

Alimentos e Bebidas

Pode oferecer sumo de fruta aos seus filhos durante as refeições, mas certifique-se de que dilui 1 parte de sumo em 10 partes de água. Isto torna a bebida menos ácida, reduzindo também a probabilidade de provocar cáries. Estabeleça o limite máximo de sumo e batidos como sendo de 150 ml por dia.

Os seguintes, embora geralmente considerados como saudáveis, não são amigáveis para os dentes, pelo que apenas devem ser ingeridos às refeições e bebidos usando uma palhinha:

- Batidos de fruta
- Sumos de fruta
- Uvas passas ou outras frutas secas



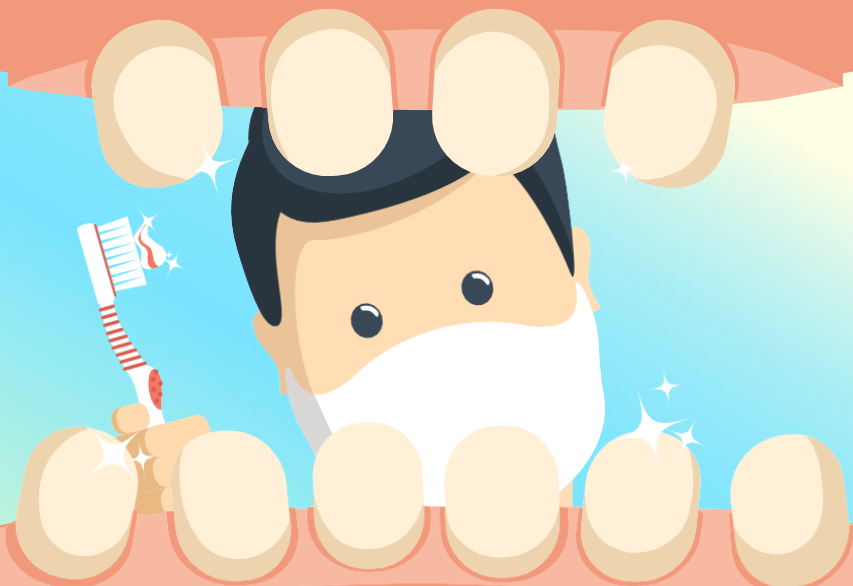
Durante 1 hora antes da hora de dormir, tente evitar dar-lhes qualquer tipo de bebidas e alimentos açucarados

Se o seu filho estiver a tomar medicação, peça versões sem açúcar disso sempre que possível.

Lembre-se, quanto mais frequentemente as crianças comerem e beberem coisas doces e ácidas, maiores serão os danos causado aos seus dentes.

Idas ao Dentista

Quando se trata dos dentes de crianças, escovagens e visitas regular ao dentista são muito importantes. É boa idria começar a levar as crianças cedo ao dentista (aso 12 meses de idade ou quando o primeiro dente aparecer), para que isto se torne uma rotina normal.



Consultas dentárias regulares e tratamentos precoces são muito importantes. As cáries poderão não apresentar sintomas no início, mas podem resultar em dores de dentes, dores agudas ao comer/beber, gengivas brancas/sangrentas/inchadas, ou manchas pretas/castanhas nos dentes se não forem tratadas.

O seu dentista poderá também aconselhar-lhe sobre se o seu filho beneficiaria de proteção extra para os dentes (como revestimentos de flúor)

Para encontrar um Dentista do NHS, leia o código QR ou visite www.nhs.uk/service-search/find-a-dentist



Vídeos e Apps para Facilitar a Escovagem

Encorajar o seu filho a escovar os dentes duas vezes por dia, durante 2 minutos, por vezes é desafiador! Visite as páginas web abaixo para conhecer os vídeos e as apps que lhe ajudam a cuidar dos dentes do seu filho e que tornam a escovagem bem mais divertida.



Sociedade Britânica de Odontologia Pediátrica (BSPD) Sorrisos para Toda a Vida

A BSPD reuniu uma excelente equipa para ajudar a tornar a escovagem divertida para as famílias. Conheça Dr Ranj, Hey Duggee, CBeebies e Brush DJ.

www.bspd.co.uk/Kidsvids



Brush DJ

App de temporização premiada e gratuita para a escovagem dos dentes. Encoraje o seu filho a escovar os seus dentes durante 2 minutos enquanto ouve as suas músicas favoritas.

www.brushdj.com



NHS: App de Análise Alimentar e Calculador de Açúcar

Use o calculador para determinar quanto açúcar o seu filho poderá estar a ingerir por dia e use a app de análise alimentar para procurar escolhas mais saudáveis como alimentos preferidos da sua família.

www.nhs.uk/healthier-families/food-facts





The Healthy Living Service

O Healthy Living Service oferece apoio a crianças, jovens e respetivas famílias para ajudar a ultrapassar as barreiras face a um peso saudável - e explora formas de superar esses desafios.

Este serviço de Suffolk apoia famílias com crianças entre os 0 e os 19 anos de idade (25 para pessoas com SEND) com excesso de peso.

Podemos ajudar a aliviar algumas das preocupações relacionadas com dietas e estilos de vida saudáveis, no sentido de lhe apoiar na educação de uma criança feliz e saudável.

O Healthy Living Service disponibiliza apoio de 1 para 1 para toda a família. Trabalhamos também de perto com outras organizações para lhe ajudar e encontrar o apoio certo para si dentro da sua comunidade.

Para saber mais, leia o código QR ou visite www.suffolk.gov.uk/healthy-living-service



Suffolk Sempre a Sorrir

Disponível em outros idiomas

Visite:

www.healthysuffolk.org.uk/healthy-you/children-and-young-people-1/childrens-dental-health

Ou leia o código QR



Suffolk Sempre

a Sorrir



Tabela de escovagem dos dentes

	Semana 1		Semana 2		Semana 3		Semana 4	
Domingo								
Segunda								
Terça-								
Quarta-								
Quinta-								
Sexta-								
Sábado								

	Semana 5		Semana 6		Semana 7		Semana 8	
Domingo								
Segunda								
Terça								
Quarta								
Quinta								
Sexta								
Sábado								

Para encontrar um Dentista do NHS, leia o código QR
ou visite www.nhs.uk/service-search/find-a-dentist

