

SAÚDE ORAL PARA FAMÍLIAS DO PROGRAMA HEAD START



OS DENTES DE LEITE SÃO IMPORTANTES!

Dentes de leite:

- ✓ Ajudam o seu filho a mastigar alimentos saudáveis.
- ✓ Preservam o espaço para os dentes definitivos.



Dentes de leite:

- ✓ Ajudam o seu filho a falar com clareza.
- ✓ Ajudam seu filho a sorrir com confiança.

OS DENTES DE LEITE SÃO IMPORTANTES!

Ao cuidar dos dentes de leite do seu filho, ajuda também a manter os seus dentes definitivos saudáveis!

Dentes de leite:

- ✓ **Ajudam o seu filho a mastigar alimentos saudáveis.**
- ✓ **Preservam o espaço para os dentes definitivos.**
- ✓ **Ajudam o seu filho a falar com clareza.**
- ✓ **Ajudam o seu filho a sorrir com confiança.**

O QUE SÃO CÁRIES?

Microorganismos

Açúcar

Ácido



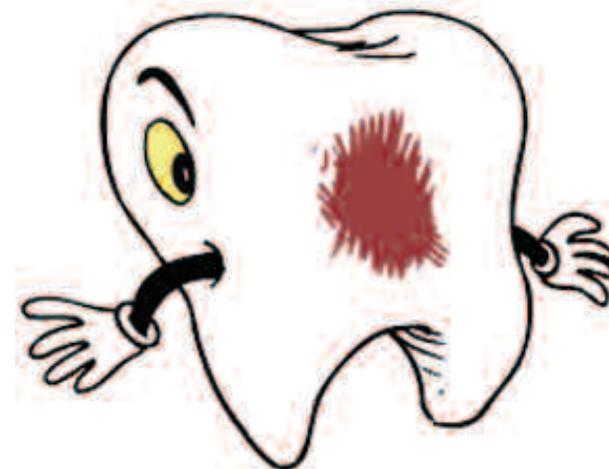
+



=



- ✓ Uma em cada quatro crianças do programa Head Start apresenta cáries.
- ✓ Você pode impedir o desenvolvimento ou o agravamento das cáries!



O QUE SÃO CÁRIES?

- ✓ Os microorganismos na nossa boca usam o açúcar que comemos para produzir ácido.
- ✓ O ácido destrói o esmalte, a superfície exterior do dente, e forma um buraco ou cárie.

Não se preocupe - é possível prevenir as cáries!

OS DENTES DE LEITE PODEM DESENVOLVER CÁRIES



São mais brancas do que o resto do dente.



Podem transformar-se em cáries.

OS DENTES DE LEITE PODEM DESENVOLVER CÁRIES

Manchas brancas:

- ✓ Podem parecer mais brancas do que o resto do dente e situam-se geralmente próximo da gengiva da criança.
- ✓ São o primeiro sinal de que as cáries podem estar a começar a formar-se no dente.
- ✓ Se observar manchas brancas nos dentes do seu filho, leve-o ao dentista – um tratamento com flúor pode evitar a formação das cáries!
- ✓ Podem transformar-se em cáries sem tratamento.

LEVANTE O LÁBIO



Verifique os dentes do seu filho uma vez por mês para ver se existem manchas brancas.

LEVANTE O LÁBIO

- ✓ Levante os lábios do seu filho e **OBSERVE** se existem manchas brancas uma vez por mês.
- ✓ Leve o seu filho ao dentista se detectar manchas brancas.

INFEÇÃO



INFECCÃO

Para manter o seu filho saudável, certifique-se de que faz check-ups médicos E dentários regularmente. As cáries são uma **DOENÇA** e precisam de ser tratadas. As crianças podem não queixar-se se tiverem dores na boca. Se as cáries não forem tratadas por um dentista, podem por vezes causar infecções graves.

UM COMEÇO SAUDÁVEL PARA O SEU BEBÊ

- ✓ Vá ao dentista quando estiver grávida.
- ✓ Os exames dentários e obturações são seguros durante a gravidez.
- ✓ Escove os dentes e use o fio dental todos os dias.



UM COMEÇO SAUDÁVEL PARA O SEU BEBÊ

As mulheres grávidas que já tiverem um dentista devem continuar com o seu programa regular de cuidados de rotina. Todas as restantes devem consultar um dentista até ao segundo trimestre de gravidez para terem a certeza de que não têm cáries que poderiam causar uma infecção.

As mudanças no corpo de uma gestante tornam a gengiva sensível, inchada e avermelhada, se não escovar os dentes e não usar fio dental todos os dias.

- ✓ Se não puder escovar os dentes por se sentir indisposta, enxágue a boca com água ou com um antisséptico bucal com flúor.
- ✓ Se tiver vômitos, enxágue a boca com água.

APÓS O NASCIMENTO DO BEBÊ



Mantendo a boca limpa e recebendo os cuidados dentários necessários, reduzirá a quantidade de microorganismos na boca.

APÓS O NASCIMENTO DO BEBÊ

Mantendo a boca limpa e recebendo os cuidados dentários necessários, reduzirá a quantidade de microorganismos na boca. Continue a ir ao dentista para receber os cuidados dentários de rotina.

MANTENHA OS DENTES SAUDÁVEIS!



O seu filho vai querer imitá-la e escovar os dentes também!

- ✓ Escove os dentes duas vezes por dia com uma escova macia.

MANTENHA OS DENTES SAUDÁVEIS!

As crianças aprendem observando os adultos da família e copiam o que você faz.

Para se manter a si e ao seu filho saudáveis, os adultos devem:

- ✓ Escovar os dentes duas vezes por dia com uma escova macia.**
- ✓ Usar fio dental todos os dias.**

MANTENHA OS DENTES DO SEU FILHO SAUDÁVEIS!

- ✓ Comece a escovar os dentes assim que surgir o primeiro dente.
- ✓ Fique de pé ou sente-se atrás do seu filho.



MANTENHA OS DENTES DO SEU FILHO SAUDÁVEIS!

- ✓ Comece a escovar assim que surgir o primeiro dente.
- ✓ Fique de pé ou sente-se atrás do seu filho e escove os dentes durante dois minutos, duas vezes por dia. Use um cronómetro ou cante uma canção para tornar a escovagem mais divertida!

AJUDE AS CRIANÇAS A ESCOVAR OS DENTES

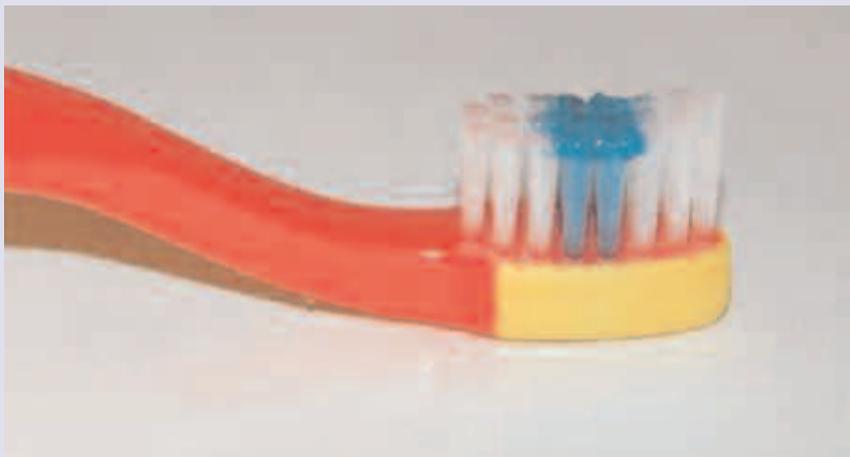
- ✓ Escove os dentes do seu filho até aos 8 anos de idade.



AJUDE AS CRIANÇAS A ESCOVAR OS DENTES

As crianças pequenas não conseguem escovar correctamente os seus próprios dentes. Escove os dentes do seu filho até aos 8 anos de idade para remover os microorganismos e o açúcar que causam as cáries.

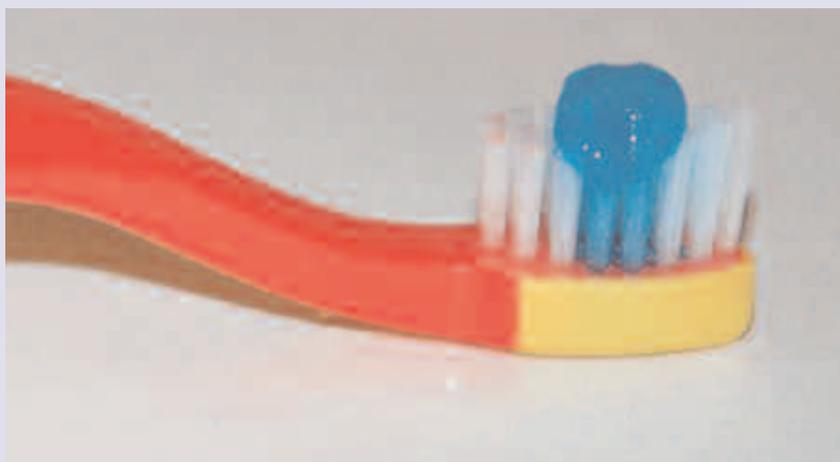
ESCOVAR OS DENTES DO SEU FILHO



Pequena quantidade espalhada na escova:
crianças com menos de 2 anos

- ✓ Pasta de dentes com flúor.
- ✓ Escova com cerdas macias.

Cuspa – Não Enxagúe!



Pequena quantidade do tamanho de uma ervilha:
crianças com mais de 2 anos

ESCOVAR OS DENTES DO SEU FILHO

- ✓ Use uma escova de dentes com cerdas **MACIAS**.
- ✓ O flúor protege os dentes das cáries. Encontra-se na pasta de dentes e na água da torneira.
- ✓ Para crianças com menos de 2 anos, use uma pequena quantidade de pasta de dentes com flúor, espalhada na escova.
- ✓ Para crianças com mais de 2 anos, use uma quantidade do tamanho de uma ervilha de pasta de dentes com flúor.
- ✓ Ensine o seu filho a CUSPIR toda a pasta de dentes e a **não** enxaguar com água, porque o flúor da pasta de dentes continuará a proteger os dentes das cáries.
- ✓ O médico ou o dentista do seu filho também podem receitar uma aplicação ou um tratamento com flúor.
- ✓ Lembre-se de manter a pasta de dentes, o flúor e todos os medicamentos fora do alcance das crianças!

NÃO PARTILHE ESCOVAS DE DENTES!

**Ou quaisquer artigos
que estiveram na boca.**



NÃO PARTILHE ESCOVAS DE DENTES!

Os microorganismos que causam as cáries podem **propagar-se** entre os membros da família. Para reduzir a possibilidade de propagação de microorganismos entre os membros da sua família:

- ✓ Não partilhe as escovas de dentes.
- ✓ Não partilhe com os seus filhos quaisquer artigos que estiveram na sua boca.

ESTÁ NA HORA DE MUDAR DE ESCOVA!

Cerdas tortas e partidas.



ESTÁ NA HORA DE MUDAR DE ESCOVA!

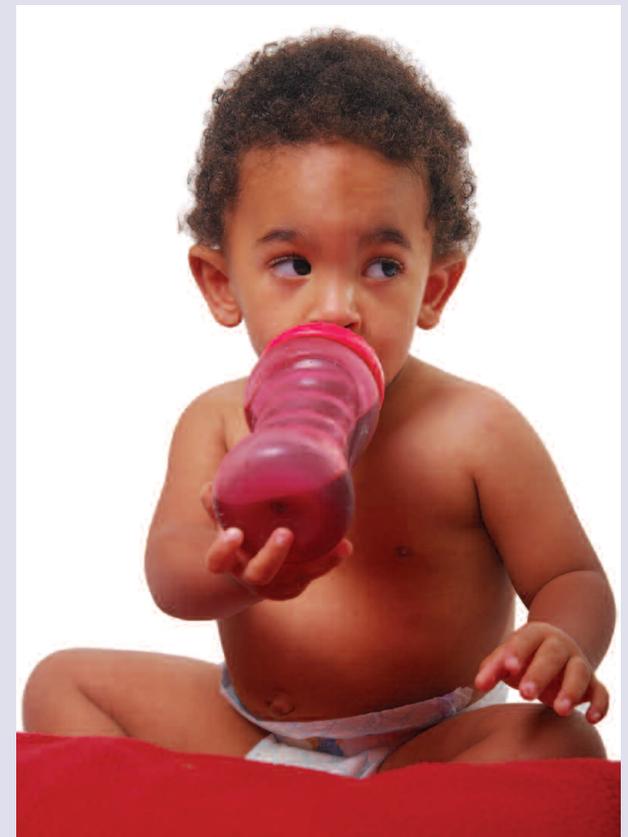
As escovas de dentes devem ser substituídas quando as cerdas estiverem gastas e tortas.

BIBERONS E COPOS



- ✓ Pegue no seu filho quando estiver a dar o biberon, dando-lhe apenas leite em pó ou leite materno.

- ✓ Comece a habituá-lo a usar um copo anti-gotejo entre os 6 e os 9 meses de idade.



BIBERONS E COPOS

Biberons

- ✓ Pegue no seu filho quando estiver a dar o biberon.
- ✓ Dê-lhe apenas leite em pó ou leite materno no biberon.
- ✓ Não dê o biberon ao seu filho na cama.

Copos

- ✓ Comece a habituá-lo a usar um copo anti-gotejo entre os 6 e os 9 meses de idade.
- ✓ Não deixe o seu filho andar com um biberon ou com um copo anti-gotejo atrás.
- ✓ Ofereça apenas leite ou água entre as refeições.

DICAS SOBRE LANCHES

SAUDÁVEIS

Opções de lanches

- ✓ Queijo
- ✓ Bolachas de água e sal
- ✓ Fruta fresca
- ✓ Verduras e legumes
- ✓ Cereais integrais (Cheerios) sem açúcar
- ✓ Pretzels
- ✓ Alimentos sem açúcar

- ✓ Limite a ingestão de alimentos e bebidas açucarados.
- ✓ Limite a quantidade de sumo de fruta ingerido às refeições (mais ou menos 120 ml).

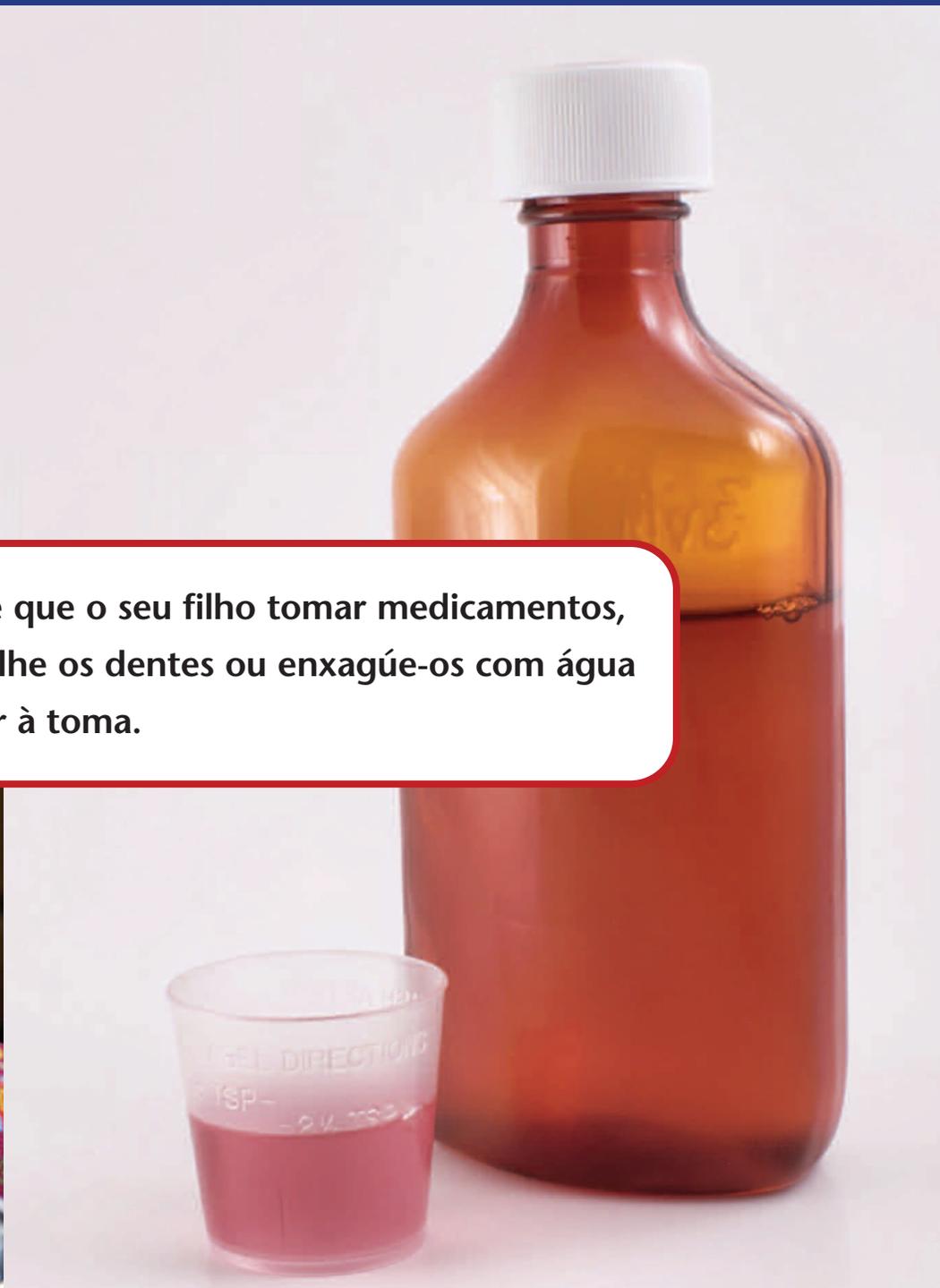
DICAS SOBRE LANCHES

- ✓ O que você come afecta a sua saúde geral e não apenas a saúde dos dentes e das gengivas.
- ✓ Os alimentos e bebidas açucarados não fazem bem aos dentes e devem ser ingeridos em pequenas quantidades com as refeições.
- ✓ Os alimentos pegajosos, como rebuçados e chocolates ou até frutos secos e passas de uva colam-se aos dentes, o que significa que o açúcar permanece nos dentes do seu filho durante mais tempo.
- ✓ Sirva queijo. O queijo activa o fluxo de saliva, que ajuda a remover as partículas de alimentos dos dentes.
- ✓ Sirva frutas, legumes e verduras. As crianças mais pequenas gostam especialmente de pequenos pedaços de alimentos.
- ✓ Limite a quantidade de sumo de fruta ingerido às refeições (mais ou menos 120 ml).
- ✓ Incentive o seu filho a beber água com flúor ou leite simples entre as refeições.

MEDICAMENTOS



Sempre que o seu filho tomar medicamentos, escove-lhe os dentes ou enxagúe-os com água a seguir à toma.



MEDICAMENTOS

Os medicamentos para crianças têm geralmente uma grande quantidade de açúcar para melhorar o sabor. Alguns medicamentos reduzem a produção de saliva das crianças, o que ajuda a proteger os dentes. Sempre que o seu filho tomar um medicamento, escove-lhe os dentes ou enxagúe-os com água a seguir à toma.

VÁ AO DENTISTA ANTES DO PRIMEIRO ANIVERSÁRIO



Um dentista ajudará a cuidar dos dentes do seu filho!

VÁ AO DENTISTA ANTES DO PRIMEIRO ANIVERSÁRIO

- ✓ O seu médico pode examinar os dentes do seu filho nas consultas de puericultura (Well-Baby), mas o seu filho também deve ir ao dentista, já que é um requisito do programa Head Start!
- ✓ Leve o seu filho ao dentista antes de completar um ano de idade.
- ✓ Se precisar de ajuda para encontrar um dentista, informe-se junto do programa Head Start!

DENTES SAUDÁVEIS PARA TODA A VIDA!



- ✓ Comece a escovar os dentes cedo, assim que eles surgirem! Ajude o seu filho a escovar os dentes até aos 8 anos de idade.
- ✓ Verifique se existem manchas brancas, pelo menos uma vez por mês.
- ✓ Use uma **pequena** quantidade de pasta de dentes com flúor. **CUSPA** toda a pasta de dentes e não enxagúe a boca.
- ✓ Faça lanches saudáveis: reduza a ingestão de alimentos e bebidas doces/com açúcar. Quanto mais alimentos açucarados ingerir, maior a probabilidade de se desenvolverem cáries.
- ✓ Agende uma ida ao dentista para o seu filho antes do primeiro aniversário.
- ✓ Ao ensinar bons hábitos ao seu filho ainda jovem, poderá ajudá-lo a ter dentes saudáveis para toda a vida!



AGRADECIMENTOS

Este Guia de Saúde Oral foi produzido pela Associação do Programa Head Start de Massachusetts, por meio de um subsídio da Fundação DentaQuest, e com o apoio da Comissão de Saúde Oral, Departamento de Saúde Pública de Massachusetts, Academia Americana de Odontologia Pediátrica e Fundação de Serviços Odontológicos de Washington.

Agradecimentos especiais a Joanna Douglass, Cirurgiã-Dentista (BDS) e Doutora e Cirurgiã-Dentista (DDS).



MASSACHUSETTS
HEAD START ASSOCIATION

DentaQuest
FOUNDATION

Design Gráfico: Infinite Blue Creative

LEGAL/COPYRIGHT

This Family Oral Health Guide is intended to provide the public with general information about dental care. It is intended only as a general summary and is not intended to provide specific medical or dental advice.

We encourage reproduction of the Guide for non-commercial personal or educational use. In the event of such use, all copyright and other notices and clear attribution to the Massachusetts Head Start Association must be maintained. All other uses, such as reprinting, republishing, reposting or any further redistribution including use of the text and images, require written permission from the Massachusetts Head Start Association. To download the Guide, contact the Massachusetts Head Start Association through our website at info@massheadstart.org.

This Guide may appear on a variety of websites, including government agencies and other nonprofit organizations. The Massachusetts Head Start Association has not reviewed all of the web sites which might be linked to this Guide and is not responsible for the contents of any sites which might provide access to it. The inclusion of a link to this Guide does not constitute an endorsement or recommendation of the resources or information, products, or services contained on those sites.

The Massachusetts Head Start Association makes no warranties, express or implied, regarding errors or omissions and assumes no legal liability for loss or damage resulting from the use of the Guide.