

Higiene Bucal

Hábitos que devem ser iniciados cedo

Quanto mais cedo se inicia o hábito diário de higiene bucal, melhores são as perspectivas de evitar as doenças bucais. Por isso, a higienização da boca deve fazer parte da rotina da criança e cabe aos pais orientar seus filhos para que eles cresçam com bons hábitos de higiene bucal.



Para que a criança se interesse pelos cuidados com a higiene bucal, a hora da escovação deve ser o mais interessante possível. Como os pequenos sempre agem por imitação, uma boa dica para os pais é realizar a higiene bucal na frente dos filhos, sem esquecer que a escovação da criança deve ser realizada por um adulto até a idade em que ela deixar de apresentar dificuldade na coordenação motora.

Dicas para a escovação

- 1 Fique atrás da criança e, com uma das mãos, afaste os lábios e as bochechas dela.
- 2 Com a outra mão, escove os lados de fora e de dentro dos dentes em movimentos circulares.
- 3 Na sequência, escove a parte de cima dos dentes com movimentos de vaivém.
- 4 Não se esqueça da língua e de usar o fio dental.
- 5 Use uma quantidade mínima de creme dental (uma porção menor que uma ervilha) e faça com que a criança cuspa o creme após a escovação.
- 6 O creme dental para seu filho deve ser indicado pelo odontopediatra já que a sua ingestão pode causar uma doença chamada fluorose.

Eduque seu filho para consumir doces somente nas refeições principais. Uma boa regra é estabelecer um dia da semana (sábado ou domingo) para liberar o consumo de doces.

Dúvidas

Envie um e-mail para contato@missaosorriso.com.br