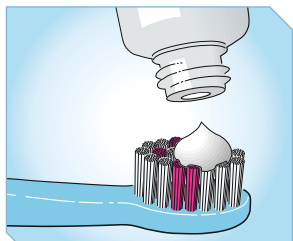
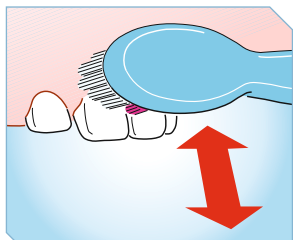


## Escovas dentárias, logo que rompa o primeiro dente!

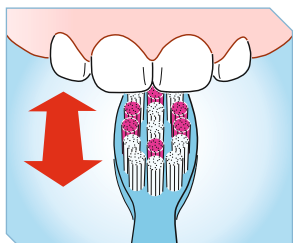
Cabe aos pais escovar os dentes do filho uma vez por dia. É importante começar imediatamente após romper o primeiro dente de leite. O mais tardar após aparecerem os segundos dentes molares (com aprox. 2 anos), devem escovar-se os dentes duas vezes por dia com pasta dentífrica/creme dental infantil.



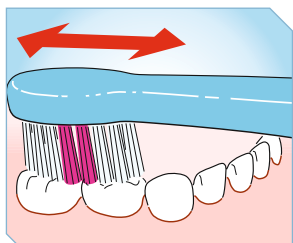
Com uma escova infantil macia e «um bocadinho» de pasta dentífrica infantil com fluoreto. Recomenda-se a utilização de pastas infantis suaves mas não demasiado doces. Deve substituir-se a escova após 1-2 meses de utilização.



Escovar com movimentos verticais (para cima e para baixo) até atingir a gengiva.



Devem escovar-se as superfícies de mastigação dos dentes molares de leite com pequenos movimentos horizontais.



Depois de escovar os dentes não é necessário enxaguar a boca com água; basta cuspir!



## Os dentes de leite, quando nascem, são saudáveis...

Com uma alimentação e cuidados adequados, os dentes e as gengivas permanecem saudáveis!

Editado por:



Universität  
Zürich<sup>UZH</sup>

Zentrum für Zahnmedizin

Parceiros:



Schweiz. Verband der Mütterberaterinnen

Schweizerisches Rotes Kreuz  
migesplus.ch



SSO

Unsere Zahnärzte.

Patrocinador:



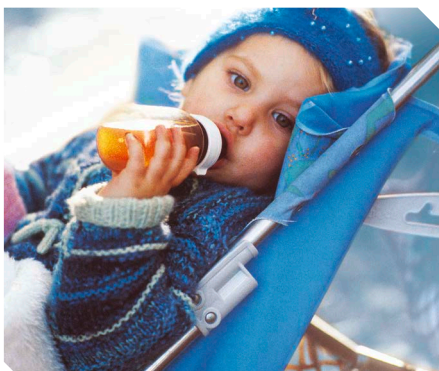
TRISA Dental Division  
6234 Triengen/Switzerland  
www.trisa.ch

## Sem açúcar não há cáries

O consumo frequente de alimentos e bebidas com açúcar é a causa principal da cárie dentária. Em poucos minutos, as bactérias na placa dentária decompõem o açúcar em ácidos, que dissolvem o esmalte e a dentina. Estas bactérias segregam também substâncias tóxicas, que causam infeções das gengivas com sangramento gengival. Isto pode evitar-se com o consumo reduzido de açúcar e a remoção diária e cuidadosa da placa dentária.

## Aspetos importantes para bebés

A necessidade de líquidos do bebé é satisfeita com as refeições de leite. No caso de temperaturas elevadas ou como complemento às refeições de papa, a água da torneira (na Suíça de qualidade excelente) é o melhor meio de saciar a sede.



### Preste atenção ao biberão/mamadeira!

biberão só deve conter, em princípio, água da torneira ou leite.

biberão não deve ser dado na cama. Deve deixar de dar-se o biberão aos 12 meses, devendo então a criança beber da chávena.

facto da criança chupar constantemente no biberão com bebidas açucaradas (xarope, sumos de fruta, iced tea, bebidas não alcoólicas, etc.) pode levar em poucos meses à destruição da dentição de leite.

Nas refeições de papa de um bebé utilizam-se frutos maduros, o que satisfaz a necessidade de doce. O açúcar, mel, etc. adicionais são prejudiciais. As papas prontas a consumir contêm geralmente açúcar e a sua composição deve, assim, ser verificada. Se os doces tiverem um carácter especial, ou seja, se forem uma exceção, as crianças aprendem a lidar com eles.

**«As chupetas nunca devem ser mergulhadas em mel ou açúcar!»**

## De uma forma geral, as refeições intermédias/lanches não devem conter açúcar

Uma refeição intermédia de manhã e outra de tarde. Petiscar de vez em quando é prejudicial para os dentes. Os alimentos açucarados devem apenas ser consumidos nas refeições principais. Não se esqueça de que:

- Um alimento açucarado - consumido de uma só vez - é menos prejudicial para os dentes que a mesma quantidade em várias porções pequenas.
- Os restos de alimentos açucarados têm de ser removidos de imediato (dentro de dez minutos) com uma escova dentária.
- Os alimentos muito açucarados ocupam o lugar dos alimentos saudáveis, estragam o apetite e podem provocar excesso de peso.

### Exemplos de refeições intermédias saudáveis:



- maçãs, cenouras, em geral frutos e legumes frescos
- pão escuro, waffles de arroz, tostas/biscoitos integrais
- queijo, quark/ricota ou iogurte natural com frutos frescos e nozes
- Para beber, o melhor é a água da torneira

### Exemplos de refeições intermédias não saudáveis:



- fruta seca, pão com compota e com mel
- gelados/sorvetes, chocolate, bolos e tortas, guloseimas
- os bolos (tartes) de fruta contêm ao mesmo tempo farinha e açúcar, sendo assim alimentos muito pegajosos
- «bolachas para bebés» se contiverem açúcar (verificar o teor de açúcar!)
- bebidas doces e açucaradas

### «sem açúcar» – «amigo dos dentes»

Os produtos «sem açúcar» podem conter até 0,5% de açúcar. «Sem adição de açúcar» significa apenas que não foi adicionado açúcar. Os produtos designados dessa forma podem, no entanto, conter vários tipos de açúcares naturais, que provocam cárie dentária se forem consumidos com frequência.



Apenas o termo «amigo dos dentes» (zahnfreundlich) dá a certeza de que os doces assim designados não prejudicam os dentes. Os produtos amigos dos dentes não são adequados para crianças pequenas (antes do jardim de infância).