



SAÚDE ESCOLAR EM CASA - DSP da ARSC,IP



Saúde Oral

DICA Fevereiro 2021

Destinatário: Comunidade Educativa

Morada: Rua do Empenho Escolar

Caro(a) Aluno(a),

Escovar os dentes é essencial para a saúde, previne o aparecimento da cárie dentária e doenças das gengivas.

A Escovagem remove a placa bacteriana (conjunto de bactérias, saliva e restos de alimentos).



Os dentes devem ser escovados, no mínimo 2 vezes por dia, sendo uma delas à noite, antes de dormir.



Para isso precisas de uma escova de dentes só

tua:

- Com o tamanho adequado a ti
- De dureza média ou macia
- Guarda sempre a tua escova com os pelos voltados para cima.



A Pasta de Dentes deve conter Flúor, pois este fortalece os teus dentes, protegendo-os das bactérias.



TÉCNICA DE ESCOVAGEM:



Por fora com movimentos circulares ou com movimentos vaivém

Por dentro.
Atenção que nos dentes da frente a escova fica na vertical (em pé).



Nas partes que mastigam com movimentos vaivém ou circulares



Não esquecer de lavar a língua

Deves trocar de escova de dentes de **3 em 3 meses.**

Pode ser:

Quando começa a escola



Nas férias de Natal



Nas férias da Páscoa



Nas férias de Verão



Atenção Srs. Encarregados de Educação:

Crianças nascidas nos anos 2007, 2010 e 2013 terão direito a "Cheque Dentista Crianças e Jovens", os quais serão entregues até ao final do ano letivo 2020/2021.



Eu, com uma escova e uma pasta, defendo-te sempre!!!

