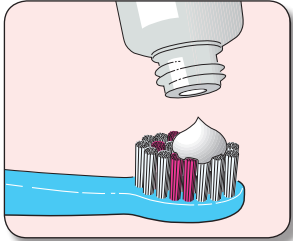
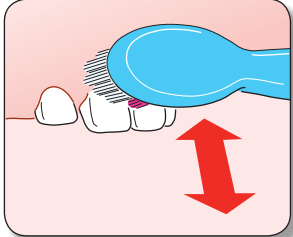


## Escovas dentárias, logo que rompa o primeiro dente!

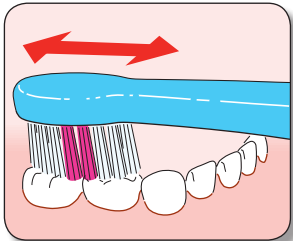
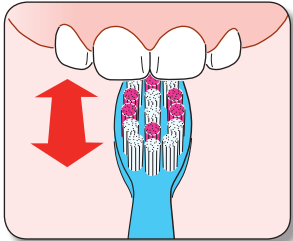
Cabe aos pais escovar os dentes do filho uma vez por dia. É importante começar imediatamente após romper o primeiro dente de leite. O mais tardar após aparecerem os segundos dentes molares (com aprox. 2 anos), devem escovar-se os dentes duas vezes por dia com pasta dentífrica/creme dental infantil.



Com uma escova infantil macia e um bocadinho de pasta dentífrica infantil (com 0,025% de 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 movimentos pequenos e horizontais.

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

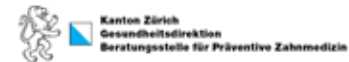
## Os dentes de leite, quando nascem, são saudáveis...

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



03/011 MAW-vd890 portugiesisch

Editado:



Parceiros:



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 infecções das gengivas com sangramento gengival. Isto pode evitar-se com o consumo reduzido de açúcar e a remoção diária e cuidadosa da placa dentária.

## Aspectos 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 é o melhor meio de saciar a sede.



Preste atenção ao conteúdo do **bi-berão/da mamadeira**: xarope açucarado, iced tea e outras bebidas com açúcar são prejudiciais, se o bebé as consumir por um longo período de tempo ou ao adormecer. Durante o sono, a produção de saliva, que protege contra os ácidos, é cerca de 10 vezes menor que quando se está acordado. Por essa razão, o perigo de cáries é bastante maior!

**Os sumos/sucos de fruta** e bebidas vitaminadas não são apropriados para saciar a sede, dado que para além de açúcar contêm também ácidos, que facilitam ainda mais o surgimento de cáries.

## «À noite, o melhor é só lhes dar água para beber!»

Nas refeições de papa de um bebé utilizam-se frutos maduros, o que satisfaz a necessidade de doce. O açúcar, mel ou outros alimentos açucarados adicionais são apenas 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 excepção, 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 água.

## Exemplos de refeições intermédias não saudáveis:

- bananas + 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.

## «Não açucarado» (zuckerfrei) – «amigo dos dentes» (zahnfreundlich)

Os termos «ohne Zucker» (sem açúcar) ou «zuckerfrei» (não açucarado) significam apenas geralmente que os alimentos não contêm açúcar cristalizado (sacarose). Podem, contudo, conter outros tipos de açúcar, como frutose e glucose. Os alimentos com esses tipos de açúcar provocam cárie dentária, se forem consumidos com regularidade.



Apenas o termo «amigo dos dentes» (zahnfreundlich) dá a certeza de que os doces assim designados não prejudicam os dentes.