

HIGIENIZAÇÃO BUCAL

COMO ESCOLHER A ESCOVA?

Primeiro, a escova tem que ter cerdas extra macias para não machucar as gengivas. A cabeça tem de ser pequena, assim alcança os dentinhos do fundo sem causar desconforto. Mas o cabo deve ser longo, para que o adulto que está fazendo a escovação consiga limpar todos os dentes da criança.

Para pacientes com redução da abertura bucal e/ou lesões que dificultam o uso da escova extra macia, recomendamos a **escova auxiliar bitufo dois tufos ou unitufo**, que é uma escova de um ou dois tufos que ajuda na limpeza dos dentes, sem necessariamente tocar a mucosa. O ideal é que ela massageie dente a dente, fazendo movimentos circulares por 10 segundos, limpando todos os lados de cada dentinho.



QUAL CREME DENTAL É IDEAL PARA PESSOAS COM EB?

Indicamos, desde o nascimento do primeiro dente, o uso do creme dental **COM** flúor (1000-1500 ppm) para crianças com EB ou não. Para pessoas com EB, o ideal é que seja com sabor de frutas por conter menos mentol, diminuindo assim as chances de irritar a mucosa bucal.

QUANTO DE CREME POSSO USAR?

Na hora de fazer a limpeza, coloque na escova dos bebês e crianças que não sabem cuspir o equivalente a um grão de arroz (0,1g) de creme dental, e para as crianças que sabem cuspir a quantidade de um grão de ervilha (0,3g). A escovação com esta quantidade de pasta com flúor deve ser feita 2 ou 3 vezes ao dia, para não passar da dose de segurança recomendada.



PRECISO TROCAR A ESCOVA COM FREQUÊNCIA?

Sim. Os dentistas recomendam a substituição da escova a cada 2 ou 3 meses porque as cerdas se deformam, dificultando uma escovação eficaz. Após esse período, também é mais difícil eliminar todos os resíduos que ficam acumulados entre as cerdas.

IMPORTANTE!

- Os cremes dentais com pouco flúor (abaixo de 1000 ppm) **NÃO** são indicados pois as pesquisas mostram que nessa quantidade o flúor não tem eficácia na prevenção de cáries.
- Até os 10 anos de idade, recomenda-se a supervisão e revisão da escovação por um adulto.
- Escovar os dentes após as refeições é muito importante, bem como a escovação antes de dormir.

Acompanhem nossos vídeos explicativos e perguntem quando surgir qualquer dúvida. A equipe odontológica da SOS EB KIDS está sempre a disposição das nossas crianças, familiares e dentistas. Caso precisem, entrem em contato com a Dra. Paty Tossato através do email paty.tossato@sosebkids.com.

* Texto produzido pela equipe odontológica da SOS EB Kids.

* Todos os direitos reservados para SOS EB Kids. Proibida a reprodução completa ou parcial sem autorização prévia.