

Mapa de Escovagem

SERVIÇO ODONTOPEDIÁTRICO DE LISBOA



- Escova os teus dentes 2 vezes ao dia (de manhã e antes de deitar)
- Utiliza fio dentário antes da escovagem da noite
- A tua escovagem deve ter a duração de 2 minutos
- A tua pasta deve ter entre 1000 (< 6 anos) a 1450 ppm (> 6 anos) de Flúor
- Depois da escovagem, cospe o excesso, não passes por água e nunca te esqueças que não podes engolir a pasta



< 2 anos

Metade de um grão de arroz crú



2 a 5 anos

Um grão de arroz crú



> 6 anos

Um grão de ervilha



SEMANA 1



2^a



3^a



4^a



5^a



6^a



Sáb



Dom



SEMANA 2



SEMANA 3



SEMANA 4



SAÚDE ORAL
EM LISBOA 0-18

SAÚDE

SANTA
CASA
Município de Lisboa