



SAÚDE ORAL  
EM LISBOA 0-18



O meu sorriso  
**é mais bonito  
que o teu.**

Marque aqui  
a sua consulta:

213 263 070  
sol@scml.pt  
www.sol.scml.pt

Avenida Almirante Reis | 219 A  
1000-049 Lisboa

Serviço Odontopediátrico de Lisboa - Lic. 17641/2019

**SAÚDE**

**SANTA  
CASA**  
Ministério da Saúde

Os meus dentes  
**são mais fortes  
que os teus.**

**Prevenção e Higiene Oral**

## 1. Quais as vantagens da higiene oral diária para a saúde?

Uma boa higiene oral é fundamental para os dentes e gengivas, e assim:

- Evita-se a maior parte das doenças da boca;
- Ajuda à boa mastigação dos alimentos;
- Ajuda à boa pronúncia de todas as palavras;
- Mantém-se um sorriso cheio de vitalidade.

## 2. Para que mais servem os dentes?

- Dentes para Rir
- Dentes para Mastigar
- Dentes para Falar
- Dentes para Beljar
- Dentes para Namorar
- Dentes para Viajar
- Dentes para Brincar
- Dentes para Estudar
- Dentes para Trabalhar
- Dentes para Conversar
- Dentes para Dormir

## 3. Qual a melhor dieta para conservar os dentes mais saudáveis?

Deve ser simples, variada e equilibrada. Deve-se evitar comer muitos doces, mas se se comerem, deve-se fazê-lo apenas à sobremesa.

## 4. Qual o melhor truque para manter os dentes saudáveis?

A técnica 2 X 2 X 2:

- 2 vezes por dia.
- 2 minutos de escovagem.
- 2 horas sem comer a seguir à escovagem e às refeições principais.

## 5. Quando se deve mudar a escova dentária?

A cada 3 meses, e para não se esquecer:

Nova estação, nova escova na mão!

No outono, no Inverno, na primavera e no verão.

## 6. Que instrumentos se devem usar para escovar os dentes?

Pasta e escova (elétrica ou não), mas também se pode usar o fio ou fita dentária e o escovilhão.

## 7. Como devo usar o fio dentário?

Deve-se retirar cerca de 40 cm da embalagem, enrolar no dedo médio de uma mão a maior parte dele e o restante no dedo médio da outra mão. Com a ajuda dos polegares, deve-se retirar os restos de alimentos dos dentes de cima e, com a ajuda dos indicadores, retirar dos dentes inferiores.

## 8. É muito importante não esquecer

- Uma boca saudável facilita a comunicação e a interação com os outros;
- O correto alinhamento dos dentes é importante no equilíbrio postural do corpo;
- A mais barata forma de tratamento é sempre a PREVENÇÃO. O adiamento do tratamento só serve para aumentar a dificuldade na sua execução;
- A saúde oral é essencial para maximizar o desempenho dos atletas;
- A saúde oral está ao nosso alcance, basta querer;
- Se uma pessoa não goza de saúde oral não está de perfeita saúde;
- Uma boa saúde oral ajuda a prolongar a qualidade de vida.

Fonte:  
Folhetos educativos da Ordem  
dos Médicos Dentistas

