

Flúor – Sim ou não?

O que é mais adequado para as crianças?

Uma das formas mais eficazes de proteger os dentes e ajudar a combater a cárie dentária é o flúor. O flúor é um elemento natural, que se liga ao esmalte dos dentes e os torna mais fortes, mantendo os dentes das crianças saudáveis.

Fontes comuns de flúor tópico para as crianças:

- Dentífrico e elixir com flúor,
- Gel com flúor (pode ser aplicado no consultório dentário e utilizado em casa uma vez por semana),
- Verniz com alto teor de flúor (pode ser aplicado no consultório dentário).



Informação especializada em:

<http://sespo.es/>

<https://www.odontologiapediatrica.com>

AS CÁRIES SÃO A CAUSA MAIS COMUM DE PROBLEMAS GRAVES DE SAÚDE ORAL INFANTIL

60% a 90% das crianças escolarizadas no mundo sofrem de cáries*.

O que é uma cárie?

- A cárie é uma doença de origem bacteriana responsável pela desmineralização dos tecidos duros do dente: o esmalte e a dentina.

Como se formam as cáries?

- Quase invisível, a placa bacteriana é uma fina película esbranquiçada constituída por bactérias e restos de alimentos misturados com saliva que se forma sobre os dentes.
- Quando a escovagem não é frequente, as bactérias da placa bacteriana transformam os açúcares dos alimentos em ácidos. Estes ácidos atacam primeiro o esmalte, depois a dentina e, por fim, fazem aparecer uma cárie.



Conselhos úteis:

Quanto maior for a acumulação de placa bacteriana, maior será o perigo para os dentes e as gengivas. A sua eliminação regular pela escovagem é a chave da prevenção. Não esqueça os locais de difícil acesso.

*Data OMS 2014. Código interno 005.

1. ESCOVAR BEM OS DENTES

Porque é importante:

- O seu filho deve escovar os dentes **duas vezes** por dia com um dentífrico com flúor, principalmente depois do pequeno-almoço e antes de dormir.
- A escovagem ajuda a **remover a placa bacteriana** (biofilme oral), principal causa das cáries. O dentífrico com flúor contribui para fortalecer os dentes e prevenir a **ocorrência de cáries**.



Outros gestos para melhorar a escovagem:

- O elixir com **flúor** oferece uma proteção adicional, em complemento da escovagem.
- A utilização do **fio dentário** ajuda a remover a placa bacteriana deixada eventualmente após a escovagem.

Conselhos úteis:

- **Escove os dentes ao mesmo tempo que o seu filho!** Mostre-lhe que também é um Defensor dos Dentes!
- Procurem juntos qual será a melhor maneira de **escovar todas as superfícies** (sem esquecer os molares lá ao fundo).
- Pense em inventar uma **rima ou uma canção!**
- Peça ao seu filho que marque no calendário a data em que **será preciso substituir as escovas de dentes, de três em três meses** ou com maior frequência se necessário.



2. UTILIZAR OS PRODUTOS CERTOS

Uma escova de dentes adaptada e um dentífrico com agentes ativos anti-cáries.

Os agentes ativos anti-cáries:

O flúor

Inibe a desmineralização fixando-se nos dentes e favorece a remineralização protegendo os dentes contra as cáries.

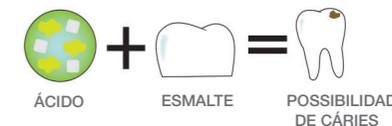
- O flúor pode fortalecer os dentes **“por fora”**: é o que acontece com o dentífrico e elixir com flúor.
- Também pode fortalecer os dentes **“por dentro”**: a água corrente, certas águas minerais e os suplementos alimentares que contêm flúor desempenham este papel.



3. LIMITAR AS GULOSEIMAS

Porque é importante:

- As bactérias responsáveis pela formação de placa bacteriana estão presentes em todas as bocas. As bactérias transformam o açúcar dos alimentos em **“ácido” que ataca os dentes**, tornando-os mais vulneráveis às cáries.



- Sempre que o seu filho come, haverá um ataque ácido! É por isso que deve **limitar a ingestão de guloseimas e alimentos açucarados ou aderentes fora das refeições**.

Comer só uma vez fora das refeições:



5 doces comidos de 1 vez*

=

Reação bacteriana a 1 ataque ácido com a duração aproximada de 20 minutos

*É recomendável limitar o consumo de doces. O exemplo utilizado tem apenas fins demonstrativos.

Comer várias vezes:



5 doces comidos em 5 vezes

=

Reação bacteriana a 5 ataques ácidos com a duração aproximada de 100 minutos



Conselhos úteis:

Peça ao seu filho que ajude a escolher **lanches nutritivos**, por exemplo legumes frescos, queijo ou iogurte com baixo teor em gordura. Estas são as melhores escolhas para dentes e corpos saudáveis. Faça um teste em família para saber quais são os legumes preferidos do seu filho!

Explique ao seu filho que as guloseimas são só para comer **“de vez em quando”**.

Marque **20 minutos** num temporizador para mostrar a **duração do ataque ácido** após comer uma guloseima. Sugira-lhe que escove os dentes antes do fim do ataque ácido!

4. CONSULTAR O PROFISSIONAL DENTÁRIO

Porque é importante:

- O Médico Dentista ou o Higienista Oral é um **parceiro da sua família** para preservar a sua saúde oral. Durante as consultas de rotina, examina a boca, os dentes e as gengivas do seu filho para prevenir qualquer problema e, se necessário, **tratar das cáries na fase mais precoce possível**.

- No **consultório**, o Médico Dentista ou o Higienista Oral poderá:

- Realizar um exame completo da boca
- Limpar e remover o tártaro dos dentes
- Aplicar um tratamento com flúor
- Demonstrar como escovar bem os dentes e como limpar profundamente os espaços entre os dentes com fio dentário.
- Responder às dúvidas que você ou o seu filho possam ter.



- O Dentista ou Higienista poderá também realizar **selantes de fissuras na zona mastigatória dos molares** definitivos do seu filho. Esta zona profunda, e de difícil acesso através da escovagem, poderá facilitar uma maior acumulação de placa bacteriana e originar uma cárie.

Consejos úteis:

- Transforme a **ida a um consultório de Medicina Dentária numa experiência agradável** para o seu filho. Crie um ritual, como, por exemplo, uma atividade desportiva ou uma visita à biblioteca para escolher um livro antes da consulta.
- Não se esqueça que é um modelo para o seu filho. Ajude-o a **perder o medo** de ir ao dentista. Converse com o seu filho sobre como é importante ter dentes limpos, saudáveis e fortes.

Os dentífricos com flúor não são todos iguais. **elmex®**.
Dentes saudáveis para a vida



Para uma redução significativa do risco de cárie, experimente o tratamento intensivo com flúor de Colgate® Duraphat®

Como cuidar dos dentes do seu filho e ensiná-lo a ter uma saúde oral adequada.



Dentífrico Colgate® Duraphat® 5000 ppm:

- Clinicamente comprovado na prevenção da cárie dentária, mais eficaz do que um dentífrico convencional fluoretado.
- Uso confortável em casa com substituição do seu dentífrico regular.
- 3 vezes ao dia até à próxima consulta.



elmex®
Escolha confiança