PROGRAMA ENSINO INTEGRAL

“PRÁTICAS EXPERIMENTAIS RELACIONADAS À SAÚDE BUCAL”

A IMPORTÂNCIA DE UMA ESCOVAÇÃO CORRETA

EM PARCERIA COM

FORÇA TAREFA DE ENFRENTAMENTO DA CÁRIE NO ESTADO DE SÃO PAULO

Estado de São Paulo fazendo história...

FACULDADE DE ODONTOLOGIA UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO

Evidence Informed Policy in Oral Health

EviDent Conhecimento baseado em evidência

TELEODONTO

SÃO PAULO GOVERNO DO ESTADO

O QUE VOCÊ VAI ENCONTRAR NESSE POST?

Esse material foi elaborado por e**studantes de Odontologia da USP** para professores da rede pública de São Paulo.

Descubra aqui a importância de realizar uma escovação correta e a técnica recomendada para as crianças.

A IMPORTÂNCIA DE UMA ESCOVAÇÃO CORRETA

A escovação diária, após cada refeição, é essencial para prevenir doenças bucais, removendo a placa bacteriana que pode causar lesões de cárie e doenças gengivais.

- Use uma escova com cerdas macias
- Troque a escova a cada 3 meses
- Use creme dental com flúor
- Use fio dental
- Não divida a escova com outras pessoas

VOCÊ SABIA?

A escovação noturna é uma das mais cruciais, pois durante o sono, há uma redução da salivação e assim, se não for feita remoção da placa bacteriana, pode favorecer o desenvolvimento de cáries. Isso ocorre porque há uma diminuição da neutralização de ácidos produzidos pelas bactérias e redução do fluxo de lavagem.

TÉCNICA DE ESCOVAÇÃO

Para escovação infantil, a "técnica da bolinha" é eficaz, fácil e remove placa bacteriana. A quantidade de pasta varia: meio grão de arroz (0-3 anos), um grão de arroz (3-6 anos) e um grão de ervilha (acima de 6 anos).

0 A 3 ANOS | 3 A 6 ANOS | ACIMA DE 6 ANOS

COMO REALIZAR ESSA TÉCNICA?

Essa técnica envolve três movimentos básicos:

- Bolinha: Movimentos circulares nas faces externas dos dentes.
- Trenzinho: Vai e vem nos dentes superiores e inferiores.
- Vassourinha: Varre a parte de trás dos dentes.

Escovar a língua também é importante.

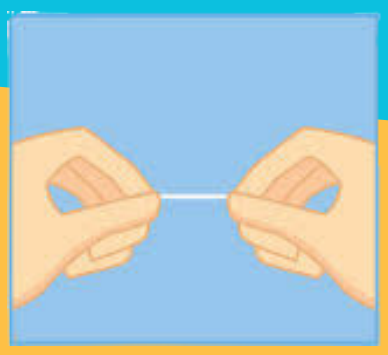
Acesse o QR CODE e assista a um vídeo sobre como executar essa técnica de escovação

FIO DENTAL

O uso do fio dental é essencial para a saúde bucal, pois remove resíduos de alimentos entre os dentes. Deve ser usado antes da escovação para garantir uma limpeza eficaz.

COMO USAR?

Para uma correta utilização do fio dental:
1) Corte um pedaço de 30 a 40 centímetros e enrole nos dedos indicadores, deixando espaço entre eles.
2) Segure o fio entre o polegar e o indicador.
3) Passe o fio entre os dentes e ao redor da base, formando um "C".
4) Use uma parte nova do fio para cada dente.
5) Movimente o fio de trás para frente para inserir ou retirar entre os dentes.



Acesse o QR CODE e tenha acesso ao material completo desenvolvido para os professores

Gostou do conteúdo?

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO
Faculdade de Odontologia - Departamento de Odontologia Social
CAPS - Clínica Ampliada de Promoção de Saúde
Docente responsável: Profª Dra. Fernanda Campos de Almeida Carrer e Profª Dra. Maria Ercilia de Araujo

Monitores: Maristela Honório Cayetano, Alexandre Lazzari Konflanz, Amanda Iida Giraldes, Giulia Vaz da Silva, Maryana Carmello da Costa, Nicole Pischel e Rebeca Cardoso Pedra

INTEGRANTES DO GRUPO
Anny Vitóri Alves Ferraz
Caroline da Silva Ferreira
Giovanni Gianoni de Oliveira