

# Crianças



**Colgate**

A MARCA Nº 1 EM RECOMENDAÇÃO DOS DENTISTAS

Os dentes são para toda a vida. É preciso cuidar deles até mesmo antes do nascimento.

## Gestação

Gestantes ou lactantes não devem usar o antibiótico tetraciclina, que pode causar descoloração ou manchas nos dentes do bebê.

As mães devem:

- controlar a quantidade de açúcar ingerido;
- ter uma dieta balanceada;
- tomar água fervida ou filtrada.



## Bebês

Após cada mamada, deve-se limpar os dentes e a gengiva do bebê com uma gaze ou pano limpo umedecido.

Para prevenir a chamada “cárie de mamadeira”, nunca deixe o bebê adormecer com a mamadeira de leite ou suco na boca.



## 6 a 12 meses

Incentive a troca da mamadeira por um copo com bico.

Quando os dentes começarem a aparecer, limpe-os com uma escova de dente própria para a idade, umedecida ou com uma pequena quantidade de creme dental com flúor.

Consulte um dentista para mais orientações.



## 18 meses a 5 anos

Refrigerantes, doces e alimentos à base de amido devem ser evitados ou ingeridos junto com as refeições.

Os pais devem auxiliar e estimular a criança a escovar os próprios dentes principalmente após o café da manhã e antes de dormir. Use creme dental com flúor.

Recomende a visita frequente ao dentista.



## A partir de 6 anos

Os pais devem certificar-se de que a criança escove os dentes após cada refeição, de forma correta e adequada.

Devem garantir uma nutrição adequada e controlar a ingestão de açúcares e alimentos, como batata frita e bolacha.



## A partir de 13 anos

As recomendações permanecem as mesmas. Porém, a partir desta idade, o dentista poderá recomendar o uso de aparelhos ortodônticos, para melhor alinhamento dos dentes.

Dentes alinhados promovem o aumento da auto-estima, melhoram a saúde geral do corpo e reduzem o risco de cárie, desgaste dentário e lesões bucais.



Os dentes são para a vida toda. É preciso cuidar deles.

## Técnica de escovação

**1** Escove a parte externa dos seus dentes. Os de cima, escove de cima para baixo e os de baixo, de baixo para cima.



**2** Escove a superfície interna de cada dente, utilizando a mesma técnica anterior.



**3** Escove a região das superfícies mastigatórias, realizando movimentos de vai e vem, para frente e para trás.



**4** Use o limpador ou escove sua língua para remover bactérias, saburra lingual e mau hálito.



## Utilização de fio ou fita dental



Enrole cerca de 50 cm de fio entre os dedos. Envolve cada dente formando um "C" e deslize de cima para baixo a partir da margem da gengiva, nunca contra ela.

## Enxaguante bucal



Para complementar a higienização, bocheche 20 ml do enxaguante por 30 segundos e elimine-o.

Cuidados básicos para a saúde bucal.

**Colgate**

[www.colgate.com.br](http://www.colgate.com.br)

