

## Os choros

O choro não é obrigatoriamente um sinal de fome ou sede. A criança pode ter simplesmente necessidade de atenção ou afeto : um abraço poderá acalmar o seu filho.



## A chupeta e o dedo

A sucção da chupeta e o do dedo impedem o desenvolvimento adequado dos maxilares. Este mau hábito pode provocar más posições dentárias. Também pode atrasar o desenvolvimento da linguagem.

## Beber com o copo

A partir dos 2 anos as crianças devem aprender a beber pelo copo ou garrafa. Desta forma o desenvolvimento da deglutição e linguagem da criança é favorecido.

**O biberão e a chupeta devem acabar aos 2 anos !**



## Quando se deve fazer a primeira consulta no dentista ?

A primeira consulta no dentista é aconselhada aos 2-3anos, mas pode ser feita antes.

O seu pediatra, que examina os dentes do seu filho durante os contrólös e vacinas, pode informá-lo sobre como cuidar dos primeiros dentes de leite.

Se for necessário o seu pediatra vai aconselhá-lo a marcar consulta no médico dentista.



Crédito de ilustração : LU.TH

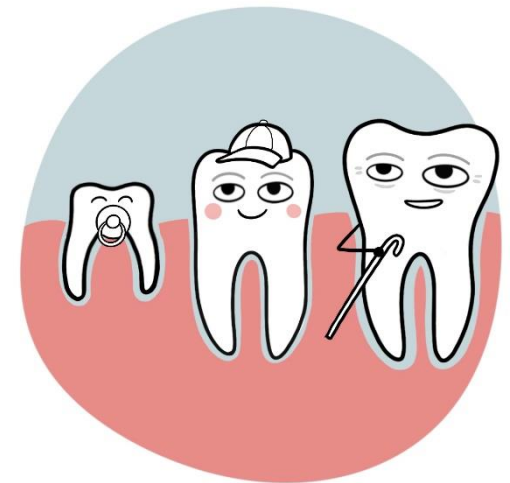
Encontre esta brochura e todas as informações sobre a Clinique Dentaire de la Jeunesse digitalizando este código QR.



Portugais

# Dentes de leite saudáveis

Saúde para toda a vida



Panfleto realizado por :

Dr. C. Hefti et Dr P. Carp, Médicos Pédiatras  
Dr L. Neveu, Médica-Dentista

Clinique Dentaire de la Jeunesse  
Rue de Neuchâtel 2, 1400 Yverdon-les-Bains  
T. 024/423.64.90 email : [cdj@ylb.ch](mailto:cdj@ylb.ch)



Jeunesse et  
cohésion sociale

## Dentes saudáveis para toda a vida

Assim que os dentes de leite aparecem na boca deve-se tomar conta deles. Desta forma os dentes definitivos serão de boa qualidade.

## As cáries não são hereditárias !

Mas um dente cariado que não é tratado pode contaminar os dentes vizinhos.



A cárie na primeira infância é uma doença dentária particularmente agressiva e dolorosa. Esta doença desenvolve-se nos bebés e nas crianças pequenas que bebem frequentemente biberões de leite ou biberões com bebidas açucaradas.

## Erupção dos primeiros dentes de leite

O primeiro dente de leite nasce por volta dos 6 a 8 meses. Aos 3 anos os dentes de leite estão todos presentes em boca.



Os últimos dentes de leite caem por volta dos 11 anos.

## Quando é preciso começar a escovar os dentes ?

A escovagem dos dentes deve começar logo que o primeiro dente de leite aparece na boca !

Deve escovar os dentes do seu filho 3 vezes por dia, com um pouco de pasta de dentes (o tamanho de uma ervilha) durante aproximadamente 2 minutos !



Depois de escovar os dentes não é necessário bochechar. Pode simplesmente cuspir !

## A escolha da pasta de dentes

Os fluoretos fazem os dentes mais resistentes contra as cáries. Deve escolher uma pasta de dentes adaptada à idade do seu filho, de forma a assegurar uma dose de fluor correcta.

Para crianças pequenas deve escolher uma pasta de dentes específica : 0 - 6 anos.

Deve escovar bem os dentes antes de ir para a cama !

Não deite a sua criança com um biberão de leite, chá ou leite com chocolate !

## Os dentes devem manter-se limpos durante toda a noite !



## A mastigação e a digestão

O pão completo, os frutos ou o queijo duro reforçam os dentes.

Durante a mastigação existe uma grande quantidade de saliva que é produzida. A saliva protege os dentes e permite moer corretamente os alimentos para facilitar a digestão.

A alimentação equilibrada e saudável é importante para os dentes.

O consumo frequente de açúcares e bebidas açucaradas favorisa o aparecimento de cáries na boca.



## Os pais devem mostrar o exemplo

Os bebés e as crianças imitam os hábitos dos pais e adotam as mesmas tendências alimentares.

Não se esqueça de :

- Beber água
- Lavar os dentes depois de cada refeição e deixar a sua boca tranquila durante algumas horas.
- Não consumir bebidas e alimentos ricos em açúcares. Tais alimentos devem ser uma exceção, devendo ser consumidos em festas ou momentos especiais.

