



## SINAIS PARA PRESTAR ATENÇÃO

Gengivas  
vermelhas,  
inchadas ou com  
sangramento

Mau hálito  
ou boca seca  
persistentes

Dor ou  
sensibilidade  
nos dentes

Manchas  
ou cáries  
nos dentes

Você sabia?



Algumas cáries podem ser tratadas sem o uso da broca. O fluoreto de diamina de prata (SDF) pode ajudar a impedir que a cárie piore. Pergunte ao seu médico ou dentista se o SDF pode ser uma opção.



Saiba mais sobre a coalizão Spruce.

[www.sprucethemoose.org](http://www.sprucethemoose.org)

Acesse este recurso em outros idiomas: [www.sprucethemoose.org/translations](http://www.sprucethemoose.org/translations)



Árabe



Francês



Português



Espanhol



Lingala



Somali



# DEIXE SEU

## SORRISO AINDA MAIS BONITO!

Dicas para os cuidados diários e para saber quando procurar ajuda

**Spruce**  
The Dental Health Moose

FROM THE  
**FIRST  
TOOTH**

Desde os dentes de leite até os dentes permanentes,



## ANTES + DESDE O PRIMEIRO DENTE

0-2 ANOS

- Limpe as gengivas do bebê todos os dias usando uma gaze limpa e umedecida para remover os germes.
- Escove os dentes da criança duas vezes ao dia, por dois minutos, usando uma pequena quantidade de creme dental com flúor.
- Evite colocar a criança para dormir com uma mamadeira de leite ou suco.
- Use colheres e copos separados para ajudar a evitar a transmissão de germes que causam cáries entre os familiares.
- Se a criança já tiver dentes, marque a primeira consulta com o dentista quando ela completar 1 ano.

QUANTIDADE DE CREME DENTAL:



## TABELA DA ERUPÇÃO DOS DENTES DE LEITE

|  | Dentes superiores | Nascem      | Caem       |
|--|-------------------|-------------|------------|
|  | Incisivo central  | 8-12 meses  | 6-7 anos   |
|  | Incisivo lateral  | 9-13 meses  | 7-8 anos   |
|  | Canino            | 16-22 meses | 10-12 anos |
|  | Primeiro molar    | 13-19 meses | 9-11 anos  |
|  | Segundo molar     | 25-33 meses | 10-12 anos |
|  | Dentes inferiores | Nascem      | Chute      |
|  | Segundo molar     | 23-31 meses | 10-12 anos |
|  | Primeiro molar    | 14-18 meses | 9-11 anos  |
|  | Canino            | 17-23 meses | 9-12 anos  |
|  | Incisivo lateral  | 10-16 meses | 7-8 anos   |
|  | Incisivo central  | 6-10 meses  | 6-7 anos   |

os bons hábitos são importantes em todas as idades.



## QUANDO OS DENTES NASCEM

2 ANOS OU MAIS

- Quando os dentes começarem a se tocar, higienize entre cada dente com fio dental ou irrigador oral.
- Continue ajudando a criança a escovar bem os dentes duas vezes ao dia até os 8 ou 9 anos para proteger os novos dentes permanentes.
- Escolha água em vez de suco, refrigerante ou bebidas esportivas.
- Frutas e verduras crocantes ajudam a manter a boca saudável. Prefira lanches (snacks) como maçãs e cenouras!

## QUANDO OS DENTES PERMANENTES SUBSTITUEM OS DENTES DE LEITE

10 ANOS OU MAIS

- Observe se há mudanças na boca, incluindo o aparecimento dos dentes do siso na parte de trás da boca.
- Mantenha seus dentes, gengivas e sorriso saudáveis ao não fazer uso de tabaco e cigarro eletrônico (vape).
- Use um protetor bucal para proteger os dentes durante a prática de esportes.

Facilite a escovação!

- As crianças gostam de imitar as pessoas, então, peça a outros familiares, incluindo as crianças mais velhas da casa, para mostrarem como elas escovam os dentes.
- Use música ou um vídeo curto para ajudar a controlar o tempo da escovação.
- Tente escovar os dentes em um lugar diferente.



Criar rotinas leva tempo. A consistência ajuda.