

APÊNDICE A – PÁGINA 1 DA CARTILHA: INFORMAÇÕES SOBRE CÁRIE E ALIMENTAÇÃO



The image is a flyer from the University of Pará, Instituto de Ciências da Saúde, Faculdade de Odontologia, Hospital Universitário Bettina Ferro de Souza. It features logos of the university and the hospital. The title is 'Orientações Sobre Saúde e Higiene Bucal para Responsáveis'. Below the title is a cartoon tooth character holding a red toothbrush and a tube of toothpaste. The main message is 'Seu filho pode crescer sem ter cáries e nem dor de dente!'. Below this, there are three steps in a flowchart: 1. 'Dê alimentos naturais, como a natureza oferece.' (black box), 2. 'Após as refeições: escove todos os dentes, use o fio dental e limpe a língua' (dark grey box), and 3. 'Ao dormir os dentes devem estar escovados e a boca limpa!' (brown box).


Universidade Federal do Pará
Instituto de Ciências da Saúde
Faculdade de Odontologia
Hospital Universitário Bettina Ferro de Souza

Orientações Sobre Saúde e Higiene Bucal para Responsáveis



Seu filho pode crescer sem ter cáries e nem dor de dente!

Dê alimentos naturais, como a natureza oferece.

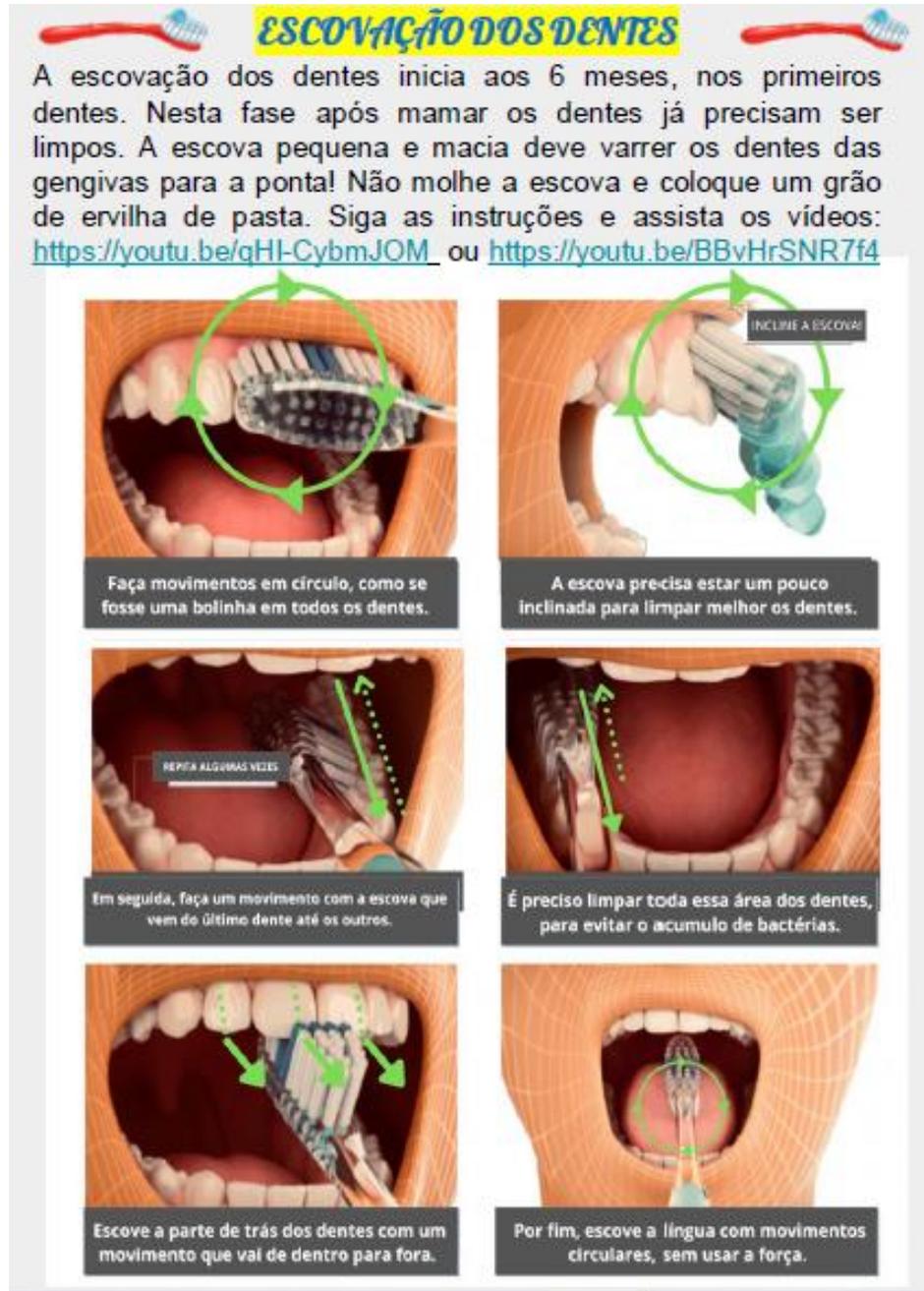
Após as refeições: escove todos os dentes, use o fio dental e limpe a língua

Ao dormir os dentes devem estar escovados e a boca limpa!

APÊNDICE B – PÁGINA 2: ILUSTRAÇÕES ABORDANDO A ESCOVAÇÃO DENTÁRIA E OS MOVIMENTOS CORRETOS

ESCOVAÇÃO DOS DENTES

A escovação dos dentes inicia aos 6 meses, nos primeiros dentes. Nesta fase após mamar os dentes já precisam ser limpos. A escova pequena e macia deve varrer os dentes das gengivas para a ponta! Não molhe a escova e coloque um grão de ervilha de pasta. Siga as instruções e assista os vídeos: <https://youtu.be/qHI-CybmJOM> ou <https://youtu.be/BBvHrSNR7f4>



Faça movimentos em círculo, como se fosse uma bolinha em todos os dentes.

INCLINE A ESCOVA
A escova precisa estar um pouco inclinada para limpar melhor os dentes.

REPITA ALGUMAS VEZES
Em seguida, faça um movimento com a escova que vem do último dente até os outros.

É preciso limpar toda essa área dos dentes, para evitar o acúmulo de bactérias.

Escove a parte de trás dos dentes com um movimento que vai de dentro para fora.

Por fim, escove a língua com movimentos circulares, sem usar a força.

APÊNDICE C – PÁGINA 3: ABORDAGEM SOBRE A IMPORTÂNCIA DO CUIDADO COM OS DENTES DECÍDUOS, USO DO CREME DENTAL COM XILITOL, LIMPEZA DA LÍNGUA E USO DE FIO DENTAL E DA SAÚDE COMO UM TODO

“DENTES DE LEITE SEM CÁRIES” SÃO A BASE PARA TER DENTES PERMANENTES SAUDÁVEIS

- 1- Instrua parentes ou cuidadores, de seu filho, mas faça a higiene bucal da manhã e da noite.
- 2- Enquanto seu filho não cuspir use pasta dental “sem flúor, mas com xilitol” (é anticárie também).
- 3- Consulte um Dentista regularmente, pois ele reforça o esmalte dos dentes com o flúor em gel (sem risco da criança engolir e ter problemas digestivos).



Pasta sem flúor, com Xilitol

LIMPEZA DA LÍNGUA



Posicione as pontas das cerdas da escova molhada (sem pasta), na parte de trás e varra para a ponta da língua. Limpe e retorne para concluir a limpeza.

USO DO FIO DENTAL

Não é necessário usar fio dental nos dentes de leite, mas quando inicia a troca pelos permanentes peça ao dentista para ensinar. Há facilitadores denominados “passa fio” (figura ao lado), mas seu uso também deve ser orientado. Assista o vídeo sobre a técnica do fio uso do dental e tire as dúvidas com o dentista <https://youtu.be/qpOm7MVFSJI>



CUIDANDO DE TODA A SAÚDE: uma boa higiene bucal resulta em uma boca saudável! Isso é essencial para evitar que as infecções da boca (cárie dentária e doenças das gengivas) causem infecções em outras partes do corpo, como infecções respiratórias, alterações gástricas, intestinais, doenças cardíacas e articulares e outras...

APÊNDICE D - PÁGINA 4: ABORDAGEM SOBRE ALIMENTAÇÃO, CONSIDERANDO ALIMENTOS SAUDÁVEIS E CARIOGÊNICOS CONTEÚDO ABORDANDO O USO DE MEDICAÇÕES EM XAROPE;

ALIMENTOS NATURAIS: sem risco de cárie



Se a criança for acostumada a mastigar os alimentos naturais (como a natureza dá), nem precisa escovar depois: as frutas e legumes crus ajudam a limpar os dentes. Também pode ser feito suco sem açúcar!

ALIMENTOS FEITOS PELO HOMEM: risco de cárie



Todos os tipos de farinhas (de mesa ou de mingau), o açaí e o pão precisam de escovação imediata.

ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS risco de cárie



Evitar, sejam doces ou salgados!!!! Se comer, limpe a boca logo em seguida, pelo alto risco para cáries!

MEDICAÇÕES EM XAROPE: risco de cárie



Tomadas por pacientes cardiopatas, neurológicos,, com transtornos mentais ou do comportamento, deixam a saliva mais grudenta, assim, escovar logo após o uso e caprichar sempre na higiene bucal!