Lavar os dentes das crianças: a importância de lavar bem



Uma boa higiene oral é fundamental para manter a boca saudável, ajudando na eliminação de bactérias, na prevenção do mau hálito e da formação de placa bacteriana que poderá causar problemas mais graves. **Lavar os dentes das crianças** é importante.

Para manter a saúde oral, deve começar a cuidar da higiene oral dos mais novos desde cedo, quer seja adotando bons cuidados em casa ou garantindo o acompanhamento médico.

O acompanhamento médico e a escovagem correta ajudam a evitar complicações com os dentes, como o frequente aparecimento de cáries. Para isso, deve levar os mais novos à primeira consulta de odontopediatria logo que os primeiros dentes apareçam.

3 Dicas para ajudar na hora de lavar os dentes das crianças

Procure sempre adotar boas práticas de higiene oral no dia-a-dia e **lavar bem os dentes das crianças**. Explique aos mais novos a importância da higiene oral e de que forma uma alimentação saudável pode contribuir para a saúde oral e ensine-os como lavar os dentes.

Se não sabe exatamente como o fazer, não se preocupe. O Rodinhas traz-lhe algumas dicas para ajudar.

1. Escolha material adequado para a escovagem

À medida que a criança vai crescendo, o material a utilizar na escovagem dos dentes vai se alterando.

Até aos 6 meses deve lavar os dentes com uma gaze, uma fralda de tecido seca ou humedecida

ou pode utilizar uma dedeira ou uma escova de dentes adequada à idade do bebé. Após os 6 meses, deve procurar uma escova macia e com tamanho adequado à boca da criança.

2. Com que regularidade devem as crianças lavar os dentes?

O mais importante é lavar os dentes das crianças diariamente. Enquanto bebés, deve escovar os dentes dos mais novos no máximo duas vezes por dia. Após fazer um ano, a crianças deve escovar os dentes cerca de três vezes por dia, sempre após as refeições.



3. Como lavar os dentes das crianças?

Para lavar bem os dentes das crianças, a escovagem deve ser feita em movimentos circulares e suaves.

Comece por escovar as gengivas, junto à linha dos dentes, e de seguida, passe à escovagem dos dentes. Por fim, escove a língua e o interior das bochechas, prevenindo, assim, o mau hálito.

Apanhe boleia com o Rodinhas!

O Rodinhas é um serviço especializado de transporte de crianças que tem dois superpoderes: o

superpoder de proporcionar uma viagem segura e divertida às crianças e o superpoder de dar aos adultos mais tempo livre.

Conte connosco para levarmos os mais pequenos à escola, a atividades extracurriculares ou a eventos e ganhe mais tempo para si. Com a ajuda da carrinha de transporte do Rodinhas há mais pais e crianças felizes!