



**Núcleo Avancado de Tratamento Odontológico**

PRODUZINDO AUTOESTIMA DESDE 1990

*Direção: Drs. Luiz Alberto Ferraz de Caldas e Carla Gonçalves Gamba*

*Board in Conscious Sedation and Implantology – Division of Oral and Maxillofacial Surgery Strict School of Medicine- Loyola University*

*Mestres em Saúde Coletiva UNICAMP Mestres em Farmacologia UFLA*

***Cirurgia = Reabilitação Oral = Implantodontia = Endodontia = Periodontia = Odontopediatria = Pacientes Especiais  
Traumatismo Dental***

---

## ***Guia da Família para a Saúde Bucal***

Você pode prevenir doenças bucais. Seguindo a informação deste guia, você e sua família podem ter dentes e gengivas saudáveis por toda a vida.

### **4 Passos para um Sorriso Brilhante**

1. Escove os dentes pelo menos três vezes ao dia usando um creme dental com flúor, principalmente depois do café da manhã e antes de dormir.
2. Use fio dental diariamente.
3. Limite o número de lanches ingeridos por dia.
4. Visite seu dentista regularmente.

É fácil orientar sua família para ter uma boa saúde bucal. É simples, basta ter as informações corretas e um pouco de prática para mantê-la na direção certa!

Como mãe ou pai, você pode interagir com seus filhos, ajudando-os a entender por que uma boa higiene bucal é importante - e mostrar-lhes como fazer isto corretamente! Este Guia da Família para a Saúde Bucal lhe dará exatamente o que você precisa para manter toda a sua família sorrindo.

### **Como Escovar**

---

*Unidade 1: Av. Ayrton Senna 1850 Gr 306 Shopping Barra Plaza - Barra da Tijuca - Telefone: 3329-3000 fax: 2430-3326*

*Unidade 2: Rua Bonifácio Portela, 05 – Sala 227 – Shopping Florescer – Miguel Pereira Telefax: (24) 2484 – 5273*

**URGÊNCIAS: (21) 81559092**

e-mail: [nato@gruponitro.com.br](mailto:nato@gruponitro.com.br) : website: [www.gruponitro.com.br](http://www.gruponitro.com.br)



**Núcleo Avancado de Tratamento Odontológico**

PRODUZINDO AUTOESTIMA DESDE 1990

Direção: Drs. Luiz Alberto Ferraz de Caldas e Carla Gonçalves Gamba

Board in Conscious Sedation and Implantology – Division of Oral and Maxillofacial Surgery Strict School of Medicine- Loyola University

Mestres em Saúde Coletiva UNICAMP Mestres em Farmacologia UFLA

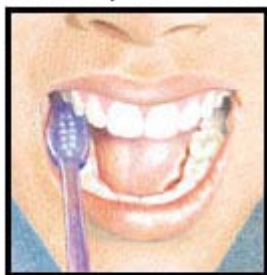
**Cirurgia = Reabilitação Oral = Implantodontia = Endodontia = Periodontia = Odontopediatria = Pacientes Especiais  
Traumatismo Dental**



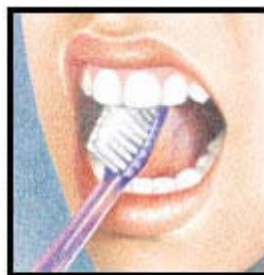
1 Posicione a escova em um ângulo ao longo da linha da gengiva. Faça movimentos vibratórios. Repita o movimento para cada dente.



2 Escove a superfície interna de cada dente, usando o movimento descrito na Etapa 1.



3 Escove a superfície de mastigação de cada dente.



4 Use as pontas das cerdas para escovar a parte de trás de cada dente.



5 Não esqueça de escovar a língua.

### Como Usar o Fio Dental

Unidade 1: Av. Ayrton Senna 1850 Gr 306 Shopping Barra Plaza - Barra da Tijuca - Telefone: 3329-3000 fax: 2430-3326

Unidade 2: Rua Bonifácio Portela, 05 – Sala 227 – Shopping Florescer – Miguel Pereira Telefax: (24) 2484 – 5273

URGÊNCIAS: (21) 81559092

e-mail: [nato@gruponitro.com.br](mailto:nato@gruponitro.com.br) : website: [www.gruponitro.com.br](http://www.gruponitro.com.br)



**Núcleo Avancado de Tratamento Odontológico**

PRODUZINDO AUTOESTIMA DESDE 1990

*Direção: Drs. Luiz Alberto Ferraz de Caldas e Carla Gonçalves Gamba*

*Board in Conscious Sedation and Implantology – Division of Oral and Maxillofacial Surgery Strict School of Medicine- Loyola University*

*Mestres em Saúde Coletiva UNICAMP Mestres em Farmacologia UFLA*

**Cirurgia = Reabilitação Oral = Implantodontia = Endodontia = Periodontia = Odontopediatria = Pacientes Especiais  
Traumatismo Dental**



**1** Corte um pedaço de 30 a 45cm de fio dental e enrole nas pontas dos dedos médios



**2** Posicione o fio dental firmemente contra cada dente. Mova o fio dental suavemente para cima e para baixo contra as paredes laterais dos dentes.

### **Flúor - A Melhor Defesa de Sua Família**

Flúor é o melhor auxiliar no combate às cáries que existe uma vez que você oriente sua família a ter uma vida toda de sorrisos saudáveis/brilhantes! Mantém os dentes de toda a família fortes - independentemente de suas idades.

#### **Como o Flúor Age**

Diariamente, o esmalte dos dentes é atacado por ácidos produzidos na placa bacteriana. Estes ácidos podem enfraquecer os dentes, e isso pode resultar em cáries.

E é aqui que o flúor entra. Ao alcançar os dentes o flúor é absorvido pelo esmalte. Ele ajuda a restaurar o esmalte e prevenir as cáries. Pode, inclusive, ajudar a deter o processo de formação da cárie.

#### **Como se obtém Flúor**

Você pode usufruir dos benefícios do flúor de diferentes formas. Ele pode agir de fora para dentro nos dentes, e de dentro para fora no corpo. Par que possa agir da melhor forma, você precisa fazer uso do flúor de ambos os modos! Em casa, você e sua família devem escovar os dentes com creme dental com

Unidade 1: Av. Ayrton Senna 1850 Gr 306 Shopping Barra Plaza - Barra da Tijuca - Telefone: 3329-3000 fax: 2430-3326

Unidade 2: Rua Bonifácio Portela, 05 – Sala 227 – Shopping Florescer – Miguel Pereira Telefax: (24) 2484 – 5273

**URGÊNCIAS: (21) 81559092**

e-mail: [nato@gruponitro.com.br](mailto:nato@gruponitro.com.br) : website: [www.gruponitro.com.br](http://www.gruponitro.com.br)



**Núcleo Avançado de Tratamento Odontológico**

PRODUZINDO AUTOESTIMA DESDE 1990

*Direção: Drs. Luiz Alberto Ferraz de Caldas e Carla Gonçalves Gamba*

*Board in Conscious Sedation and Implantology – Division of Oral and Maxillofacial Surgery Strict School of Medicine- Loyola University*

*Mestres em Saúde Coletiva UNICAMP Mestres em Farmacologia UFLA*

***Cirurgia = Reabilitação Oral = Implantodontia = Endodontia = Periodontia = Odontopediatria = Pacientes Especiais  
Traumatismo Dental***

---

flúor pelo menos três vezes ao dia, principalmente depois do café da manhã e antes de dormir.

### **Lanches e Cáries**

Se o flúor é a nossa maior proteção contra as cáries, então lanches freqüentes podem ser o maior inimigo dos nossos dentes. Diariamente, você e seus familiares enfrentam o desafio de evitar lanches. É aqui está o que você precisa saber:

### **O importante é a freqüência com que você lancha**

A verdade é que, aquilo que a seus familiares comem não é tão importante quanto: quando e com que freqüência eles lancham! Tudo tem a ver com a "reação da placa" , e é assim que a coisa funciona:

### **A Reação da Placa**

Todos nós temos placa bacteriana em nossas bocas. Mas quando esta placa se encontra com os açúcares e amidos que existem em lanches tais como biscoitos, doces, frutas secas, refrigerantes, ou até mesmo em batatas fritas, ela reage para criar ácidos, e um "ataque da placa" acontece.

O fato é que a maioria dos lanches que você consome contêm açúcar ou amido dando à placa esta oportunidade para produzir ácidos. E cada "ataque da placa" pode durar até 20 minutos após o consumo do lanche. Durante este período, o ácido da placa está atacando o esmalte dos dentes, enfraquecendo-os.

É nesta hora que cáries podem começar!

### **Combatendo a Placa**

A boa notícia é, você pode tomar uma postura contra a placa! Escovando três vezes ao dia com um creme

---

*Unidade 1: Av. Ayrton Senna 1850 Gr 306 Shopping Barra Plaza - Barra da Tijuca - Telefone: 3329-3000 fax: 2430-3326*

*Unidade 2: Rua Bonifácio Portela, 05 – Sala 227 – Shopping Florescer – Miguel Pereira Telefax: (24) 2484 – 5273*

**URGÊNCIAS: (21) 81559092**

*e-mail: [nato@gruponitro.com.br](mailto:nato@gruponitro.com.br) : website: [www.gruponitro.com.br](http://www.gruponitro.com.br)*



**Núcleo Avançado de Tratamento Odontológico**

PRODUZINDO AUTOESTIMA DESDE 1990

*Direção: Drs. Luiz Alberto Ferraz de Caldas e Carla Gonçalves Gamba*

*Board in Conscious Sedation and Implantology – Division of Oral and Maxillofacial Surgery Strict School of Medicine- Loyola University*

*Mestres em Saúde Coletiva UNICAMP Mestres em Farmacologia UFLA*

***Cirurgia = Reabilitação Oral = Implantodontia = Endodontia = Periodontia = Odontopediatria = Pacientes Especiais Traumatismo Dental***

---

dental com flúor e reduzindo o número de vezes que você lancha por dia, você e sua família podem ajudar a prevenir as cáries.

Quanto à escolha do lanche, é melhor escolher algo nutritivo e lanchar com moderação. Também é melhor comer o lanche de uma só vez! Veja o porquê: comer cinco porções de lanche expõe seus dentes a uma possível formação de cáries - durante aproximadamente 20 minutos. Petiscar estas mesmas cinco porções em cinco momentos diferentes expõe seus dentes a uma possível formação de cáries por aproximadamente 100 minutos. Que diferença!

### **Você precisa também ficar de olho nos doces que seu Bebê/Filho pequeno come!**

Crianças têm a mesma suscetibilidade à formação de cáries que crianças mais velhas e adultos . Na realidade, Cáries na Infância podem ser um problema muito sério. Veja a seção abaixo sobre a Prevenção de Cáries na Infância para maiores informações.

### **O Exame Dental / Check Up Bucal**

O dentista é o parceiro de sua família no caminho para se obter Sorrisos Saudáveis. Não se esqueça de marcar visitas regulares ao dentista para toda a família. A primeira visita de uma criança ao dentista deverá ocorrer antes de seu terceiro aniversário.

O exame dos dentes quando ocorre cedo na vida das crianças permite que elas tenham uma experiência positiva com relação à saúde bucal.

---

*Unidade 1: Av. Ayrton Senna 1850 Gr 306 Shopping Barra Plaza - Barra da Tijuca - Telefone: 3329-3000 fax: 2430-3326*

*Unidade 2: Rua Bonifácio Portela, 05 – Sala 227 – Shopping Florescer – Miguel Pereira Telefax: (24) 2484 – 5273*

**URGÊNCIAS: (21) 81559092**

*e-mail: [nato@gruponitro.com.br](mailto:nato@gruponitro.com.br) : website: [www.gruponitro.com.br](http://www.gruponitro.com.br)*



**Núcleo Avancado de Tratamento Odontológico**

PRODUZINDO AUTOESTIMA DESDE 1990

*Direção: Drs. Luiz Alberto Ferraz de Caldas e Carla Gonçalves Gamba*

*Board in Conscious Sedation and Implantology – Division of Oral and Maxillofacial Surgery Strict School of Medicine- Loyola University*

*Mestres em Saúde Coletiva UNICAMP Mestres em Farmacologia UFLA*

***Cirurgia = Reabilitação Oral = Implantodontia = Endodontia = Periodontia = Odontopediatria = Pacientes Especiais Traumatismo Dental***

**DICA:** leve seu bebê de um ano de idade com você ao dentista quando tiver sua própria consulta. Deste modo, o consultório do(a) dentista torna-se um lugar familiar.

### **O Check Up Dentário de sua Criança: O que esperar**

#### **Tratamentos com Flúor:**

O dentista pode fazer um tratamento nos dentes da sua criança usando flúor, na forma de gel, para tornar os dentes ainda mais fortes. Coloca-se gel numa moldeira que fica na boca da criança durante alguns minutos para deixar que o flúor penetre nos dentes. Existem no mercado gel de diferentes sabores para crianças!

Fontes de flúor que agem de fora para dentro nos seus dentes:

- creme dental com flúor
- enxaguante bucal com flúor
- gel com flúor

Fontes de flúor que agem de dentro para fora do corpo:

- beber água fluorada
- gotas ou tabletes com flúor

#### **Selantes dentários:**

São finas camadas protetoras de resinas, aplicadas pelo dentista nos dentes permanentes posteriores (molares). Eles preenchem os sulcos nas superfícies de mastigação dos dentes onde alimentos e bactérias podem ficar aderidas e causar cáries. Uma vez aplicados, os selantes podem durar por vários anos.

#### **Radiografias:**

Estas "fotos" mostram ao dentista o que se passa dentro dos dentes e debaixo da linha da gengiva. Durante uma radiografia, sua criança usará um avental de chumbo para evitar exposição desnecessária aos raios.

Unidade 1: Av. Ayrton Senna 1850 Gr 306 Shopping Barra Plaza - Barra da Tijuca - Telefone: 3329-3000 fax: 2430-3326

Unidade 2: Rua Bonifácio Portela, 05 – Sala 227 – Shopping Florescer – Miguel Pereira Telefax: (24) 2484 – 5273

**URGÊNCIAS: (21) 81559092**

e-mail: [nato@gruponitro.com.br](mailto:nato@gruponitro.com.br) : website: [www.gruponitro.com.br](http://www.gruponitro.com.br)

*Direção: Drs. Luiz Alberto Ferraz de Caldas e Carla Gonçalves Gamba*  
*Board in Conscious Sedation and Implantology – Division of Oral and Maxillofacial Surgery Strict School of Medicine- Loyola University*  
*Mestres em Saúde Coletiva UNICAMP Mestres em Farmacologia UFLA*

**Cirurgia = Reabilitação Oral = Implantodontia = Endodontia = Periodontia = Odontopediatria = Pacientes Especiais  
Traumatismo Dental**

---

**Prevenção de cáries na infância:  
(também conhecido como cáries de mamadeira)**

Cáries na Primeira Infância é uma doença que pode ser evitada. Os passos a seguir podem lhe ajudar a proteger seu bebê desta dolorosa doença - e peça a seu dentista maiores informações.

É melhor não oferecer a mamadeira enquanto seu bebê está na cama. Mas se você tiver que oferecer a mamadeira enquanto ele estiver na cama encha-a com água . Qualquer outro líquido que não seja água, até mesmo leite ou suco, pode causar cáries.



Você pode usar a mamadeira para alimentar seu bebê nas horas regulares de alimentação, mas permitir que a mamadeira seja usada como chupeta pode ser uma das principais causas de cáries.

- Segure seu bebê enquanto o alimenta. Se o seu bebê adormecer, remova a mamadeira e ponha-o na cama.
  - Evite pôr o bebê para dormir com a mamadeira.
  - Evite deixar sua criança pequena passear com a mamadeira.

**Fonte Colgate**