



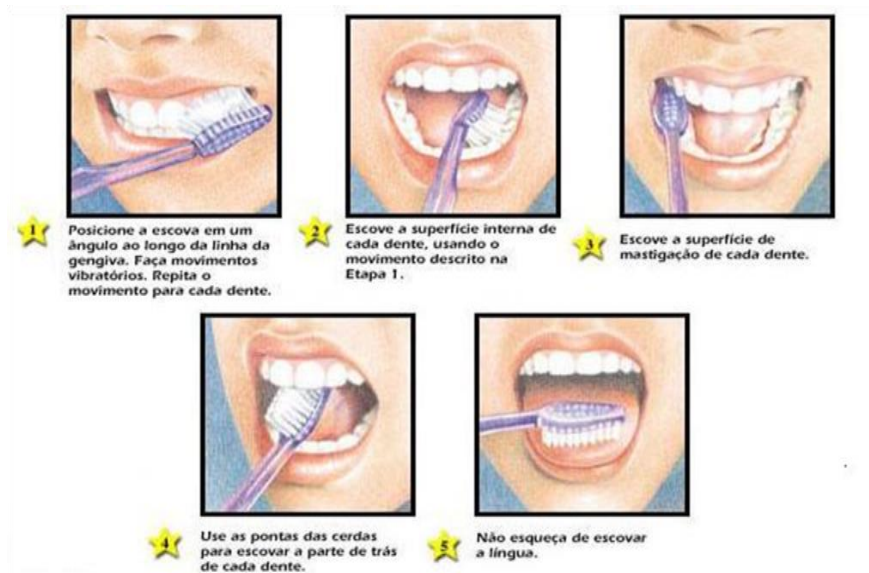
Caro(a) Aluno(a),

Estamos a entrar na época das férias da Páscoa e lembramo-nos de te trazer algumas informações sobre Saúde Oral. Afinal, nesta altura do ano, alteramos as rotinas.

Algumas ideias importantes:

- ✓ Escova os dentes no fim das refeições (mínimo 2x/dia), obrigatoriamente, à noite;
- ✓ A escova de dentes deve ter o tamanho adequado à tua boca e mudada a cada 3 meses (porque não mudas quando inicia cada estação do ano?);
- ✓ A quantidade de pasta a usar (que deve ter flúor) é a equivalente ao tamanho da unha do teu dedo mínimo;
- ✓ Como vais ter férias aproveita o cheque-dentista para agendar uma consulta no dentista;
- ✓ Tempo de escovagem, pelo menos, 2 minutos;
- ✓ Faz uma alimentação rica em legumes e fruta (pelo menos 5x/dia), rica em água. Deixar os doces apenas para as ocasiões especiais.

Já sei, tens uma caçada dos ovos da Páscoa à tua espera, não é? Diverte-te e depois não te esqueças de escovar assim os dentes:



CONSEQUÊNCIAS DE UMA INCORRETA HIGIENE ORAL



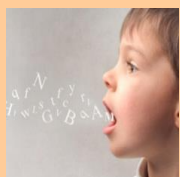
CÁRIES

INFEÇÕES



MAU HÁLITO

DIFICULDADE MASTIGAÇÃO E FALA



DOR

Com muito orgulho de ti,

Equipa Regional de Saúde Escolar