



Dentes saudáveis



Os dentes são de grande importância para a nossa saúde e o nosso bem-estar. Dentes saudáveis não são apenas condição para um bom desenvolvimento da função mastigatória, mas conferem também um sorriso radioso.



Primeiros socorros em caso de acidente dentário

Se um dente do seu filho/da sua filha, devido a uma queda ou uma pancada, foi arrancado, rompeu-se ou soltou, este pode ser salvo.

Nunca segure o dente pela raiz e não o limpe.

Não deixe que a raiz do dente seque. Transporte o dente arrancado ou o pedaço de dente quebrado dentro de uma caixa de emergência dental (a ser adquirida em qualquer farmácia) ou dentro de um pouco de leite UHT. Saliva ou água só são adequadas por um tempo muito curto (no máx. 30 min.), caso não se disponha do referido acima.

Informe imediatamente o seu dentista ou dirija-se à Schulzahnklinik.

► **Cáries**

A cárie resulta da presença conjunta de determinadas bactérias e de açúcar na região bucal o que provoca os temidos “buracos” nos dentes. Já os dentes de leite podem ser muito danificados por cáries. Estes danos não desaparecem com a queda dos dentes de leite pois as cáries são transmitidas aos dentes definitivos. É, portanto, muito importante já dedicar muita atenção à higiene oral das crianças pequenas.

► **Prevenção mediante limpeza regular dos dentes**

Uma boa higiene oral é imprescindível para manter os dentes livres de cáries. Isto significa escovar pelo menos duas vezes por dia os dentes, após as refeições principais, usando uma pasta dentífrica com flúor. Observe que as merendas sejam isentas de açúcar. Como bebida, o melhor é água ou chá sem açúcar. Quanto mais tempo o açúcar das bebidas açucaradas ou restos de comida permanecerem na cavidade bucal, tanto maior a possibilidade de causarem danos aos dentes. É também importante que se ajudem as crianças, até por volta dos 8 anos de idade, a limpar os dentes, servindo-lhes de bom exemplo.

► **Dicas para uma alimentação favorável aos dentes**

- Evitar merendas doces e bebidas adoçadas ou limpar os dentes após ingeri-las!
- Muitos tipos de açúcar, como por exemplo a frutose em sumos de frutas, podem provocar cáries.
- Ao comprar doces, observe a indicação de “amigo dos dentes” (Zahnfreundlich).
- Não use doces para premiar a sua criança. Ela poderia acostumar-se a isso.
- Use sal fluorado na cozinha.

► **Prevenção mediante exames odontológicos**

É importante começar a limpar os dentes assim que nasça o primeiro dente. Há a possibilidade de efetuar gratuitamente os primeiros exames odontológicos uma vez por ano nas idades de dois, três e quatro anos. A Schulzahnklinik assim como os pediatras entregam os vales para estes exames gratuitos. Desde o jardim-de-infância até ao 9º ano escolar as crianças e os jovens de Basel-Stadt são anualmente submetidos a um exame médico-dentário.

► **Endereços importantes**

Schulzahnklinik Basel: 061 267 25 25, www.uzb.ch
Schulzahnpraxis Riehen und Bettingen: 061 641 68 00
Zahnärztlicher Notfalldienst: 061 261 15 15