



Cuidar dos dentes é essencial

Para garantir saúde bucal, é preciso levar os pequenos para o dentista logo cedo

Levar os pequenos ao dentista logo cedo é fundamental para evitar cáries e problemas bucais, mas muitos deixam de lado e acabam esquecendo de proteger seus filhos. Além da visita regular ao odontologista, as crianças devem aprender a fazer o uso de fio dental, escovar os dentes diariamente, reduzir o consumo de açúcar demasiado.

Conheça então algumas das regras básicas para se garantir a melhor saúde oral para os menores:

Uso de chupeta

Existe uma pauta muito grande em cima deste tema, muitos prós e contra, o ideal segundo os dentistas é que o uso seja feito exclusivamente pelos bebês e que a partir dos três anos esse uso seja dispensado.

Regras para higiene bucal

Crie regras de higiene oral para seu filho, oriente-os a fazer a escovação diária de seus dentes de no mínimo 3 vezes ao dia, e utilizar fio dental. Cuidar da saúde bucal desde cedo é fundamental e os pais devem ser exemplo para os pequenos.

Limite os açúcares

Um dos maiores inimigos dos dentistas são os alimentos que contêm muito açúcar, como balas e guloseimas. Limitar o consumo é indispensável. As cáries – principal problema dentário – é causado principalmente por esse consumo, além da falta de escovação.

Frequente o dentista

Busque o dentista e mostre a criança que eles são seus amigos, e que é importante procurá-lo. Hoje em dia, já existem clínicas especializadas para o público infantil. Ensine aos seus filhos que ir ao dentista todos os anos é uma rotina tão normal quanto ir à escola, e explique-lhes a importância de ter um especialista a garantir que os seus dentes vão crescer fortes e saudáveis.

Fonte: Pequeneda adaptado.