

Como assegurar dentes bonitos desde a nascença ?

A carie é devida a uma bactéria que se transmite pela saliva dos pais à criança.

Pense a cuidar dos vossos dentes durante a gravidez.

Para testar a temperatura de um biberon, deite uma gota de leite na costa da sua mão, mas não prove o leite, e não passe a sua boca pela tetina do biberon.

Não dê biberon de leite ou de bebidas doces para adormecer a criança nem fora das refeições.

Reserve a chupeta para ajudar a criança a adormecer, sem ungir de açúcar ou mel.

Ajude a criança a deixar a chupeta o mais tarde aos 3 anos para evitar uma modificação da posição dos dentes.

Como cuidar dos dentes de leite (dentes da mama) ?

Lavar os dentes depois das refeições, o que permite d'evitar depositos propicios as bactérias.

Isto desde a aparição do primeiro dente...

Com uma pequena escova de dentes mole (mudar de escova todos os dois meses) e um pouco dentifrico para criança.

Até à idade de 5 -6 anos, ajude a sua criança, sobretudo de manhã e à noite antes do deitar.

Utilizar produtos dentifricos que contenhão fluor.

O que trincar para ter dentes bonitos ?

O açúcar é o inimigo nº1 dos dentes de leite, o que permite as bactérias carogénicas de se desenvolver.

Reservar os alimentos açucarados para as refeições principais, como sobremesa.

Para pequenos prazeres doces, escolha os produtos com o siglo

« sympadent » (dente simpatico)



Algumas ideias para o lanche :

As frutas : maçãs, frutas sumarentas, compotas ou pedaços, sumos de frutos sem açúcar adicionado.

Os legumes : cenouras e outros legumes crus.

leite, os yogurtes, petits suisses, queijos

Pão ou pequenos pães não doces, evita as barras de cereais e outros biscoitos doces.

Quando consultar ?

O vosso pediatra, verifica a dentição da vossa criança e aconselha-vos um dentista se for necessario.

Fale com ele, ou com a enfermeira da consultação de pais et crianças.