Saúde bucal (2 a 5 anos)

Os dentes de leite merecem o mesmo cuidado dos permanentes. Escovar direito e evitar açúcar previne a cárie, que nesta idade pode avançar rápido.

Por que importa

A cárie dói e atrapalha a alimentação: Além do desconforto, pode afetar os dentes permanentes que ainda estão se formando por baixo.

O açúcar é o principal combustível da cárie: Doces, refrigerantes e sucos adoçados entre as refeições aumentam muito o risco, especialmente nesta fase.

O hábito de escovar se aprende agora: Com ajuda e supervisão dos pais, a criança desenvolve a rotina que vai proteger a saúde bucal para sempre.

Quando procurar atendimento

Queda com trauma no dente: procure o dentista no mesmo dia. Se um dente permanente sair inteiro, guarde em leite, soro fisiológico ou saliva e leve rápido.

Inchaço na gengiva ou no rosto com dor e febre: procure atendimento de urgência imediatamente.



No dia a dia

Escova e creme certos

Use escova pequena de cerdas macias e creme dental com flúor de no mínimo 1000 ppm — confira no tubo. O flúor é essencial para proteger o esmalte.

Quantidade de creme por idade

Até 3 anos e 11 meses: quantidade do tamanho de um grão de arroz. A partir dos 4 anos: quantidade do tamanho de um grão de ervilha.

Quando e como escovar

Escove após as refeições e, principalmente, antes de dormir. Os pais ajudam ou supervisionam a escovação até por volta dos 6 anos. Cuide para a criança não engolir a espuma.

Evite açúcar e guarde o creme

Evite açúcar, doces, refrigerantes e sucos adoçados, sobretudo entre as refeições. Guarde o creme dental fora do alcance da criança para evitar ingestão excessiva de flúor.

Sobre o cuidado: Leve a criança ao dentista para acompanhamento desde cedo — a primeira ida pode ser ainda no primeiro ano. As consultas regulares pegam a cárie no início, quando o tratamento é mais simples.

Quando voltar mesmo sem urgência: Para acompanhamento odontológico conforme a orientação e nas consultas de rotina.

APSmais
O apoio inteligente da Atenção Primária