



PUBLICAÇÃO EDUCATIVA DO ODONTINHO

Edson Laranjeiras

02/09/2026 às 20:30

Tema: ESCOVAÇÃO E USO DO FIO DENTAL

Escovação e Uso do Fio Dental

Como escovar os dentes?

A escovação ajuda a remover a placa bacteriana e os restos de alimentos.

Passo a passo

1. Use uma escova macia, com cabeça pequena.
2. Coloque uma pequena quantidade de pasta de dente com flúor: Crianças menores de 3 anos: quantidade do tamanho de um grão de arroz. Crianças a partir de 3 anos: quantidade do tamanho de uma ervilha.
3. Escove os dentes de um lado ao outro, por dentro, por fora e na parte de cima.
4. Faça movimentos suaves, sem apertar demais.
5. Escove também a língua delicadamente.
6. Cuspa a pasta. Não é preciso enxaguar várias vezes.
7. Escove pelo menos duas vezes ao dia, principalmente antes de dormir.
8. Um adulto deve ajudar ou conferir a escovação, especialmente nas crianças menores.



Criança escovando os dentes diante do espelho. Com escova macia. Pasta dental e um adulto auxiliando

Como usar o fio dental?

O fio dental limpa os lugares onde a escova não consegue alcançar.

Passo a passo

9. Corte um pedaço de fio dental de aproximadamente o tamanho do antebraço.
10. Enrole as pontas nos dedos.
11. Deslize o fio com cuidado entre os dentes.
12. Abrace cada dente, formando um “C”.
13. Limpe também a lateral do dente, perto da gengiva.
14. Use uma parte limpa do fio para cada espaço.
15. Não force o fio para não machucar a gengiva.

O fio dental deve ser usado uma vez ao dia, de preferência antes da escovação noturna.

Crianças pequenas precisam da ajuda de um adulto.



adulto ensinando uma criança a passar fio dental com cuidado entre os dentes

Lembretes importantes

- Não compartilhe a escova de dentes.
- Troque a escova quando as cerdas estiverem abertas ou, em geral, a cada três meses.
- Escovar com força não significa limpar melhor.
- Se a gengiva sangrar com frequência, houver dor ou aparecer uma mancha no dente, conte a um adulto e procure um cirurgião-dentista.

Vamos praticar?

Desafio do sorriso saudável: Escove os dentes pela manhã e antes de dormir. Use o fio dental com a ajuda de um adulto e marque cada dia cumprido em um calendário!