



PUBLICAÇÃO EDUCATIVA DO ODONTINHO

Edson Laranjeiras - 07/09/2026 às 14:55

Tema: O USO DO FLÚOR PARA A PREVENÇÃO DE CÁRIES

O uso do flúor na prevenção de cáries

O flúor é um mineral importante para proteger os dentes contra a cárie. Ele ajuda a fortalecer o esmalte e favorece a recuperação de pequenas perdas minerais causadas pelos ácidos produzidos pelas bactérias da boca.



criança escovando os dentes com creme dental fluoretado enquanto um adulto supervisiona

Onde encontramos o flúor?

- Creme dental fluoretado: principal forma de proteção no dia a dia.
- Água de abastecimento fluoretada: quando disponível, contribui para a saúde bucal da população.
- Aplicações profissionais: podem ser indicadas pelo dentista para pessoas com maior risco de cárie.

Como usar o creme dental?

- Escove os dentes pelo menos duas vezes ao dia, especialmente antes de dormir.
- Use creme dental com flúor, geralmente com 1.000 a 1.500 ppm de flúor.
- Crianças pequenas devem ser supervisionadas para evitar engolir o produto.
- Até os 3 anos, use uma quantidade equivalente a um grão de arroz cru.
- A partir dos 3 anos, use uma quantidade equivalente a um grão de ervilha.
- Após a escovação, cuspa o excesso e evite enxaguar muitas vezes.

O uso correto do flúor é seguro e eficaz. Porém, o consumo excessivo, principalmente durante a formação dos dentes, pode causar fluorose dentária, que pode aparecer como manchas no esmalte. Por isso, não se deve ingerir creme dental nem utilizar suplementos de flúor sem orientação profissional.

Além do flúor, a prevenção da cárie inclui reduzir o consumo frequente de açúcar, limpar entre os dentes e visitar regularmente o dentista.

Material educativo: não substitui a consulta, a avaliação ou as orientações de um profissional de saúde.