

COVID-19

RECOMENDAÇÕES SAÚDE ORAL



#SEJAUMAGENTEDESAUDEPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS



COVID-19

A SAÚDE ORAL FAZ PARTE DA SAÚDE GERAL

Evite o mais possível a cárie dentária
e as infecções nas gengivas

MANTENHA-SE SAUDÁVEL



#SEJAUMAGENTEDESUAUDEPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS



COVID-19

**ESCOVE BEM OS DENTES,
COM UM DENTÍFRICO COM FLÚOR,
DURANTE 2 MINUTOS,
PELO MENOS 2X/DIA**



**À noite, antes de dormir,
utilize fio dentário ou escovilhão
e de seguida, escove os dentes.**

#SEJAUMAGENTEDESUAUDEPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS



COVID-19

NÃO PARTILHE OS SUPORTES PARA COLOCAR A ESCOVA DE DENTES

NEM NENHUM
OUTRO OBJETO
QUE UTILIZE
PARA A SUA
HIGIENE ORAL



Assegure que cada elemento do seu agregado familiar tem um **local próprio e individualizado** para guardar os objetos utilizados

#SEJAUMAGENTEDESAUDEPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS



COVID-19

EVITE OS ALIMENTOS E AS BEBIDAS AÇUCARADAS

Muitas bebidas e alimentos processados têm açúcar na sua composição.
Verifique o teor de açúcar nos rótulos



O AÇÚCAR PROVOCA CÁRIE DENTÁRIA, OBESIDADE E OUTRAS DOENÇAS

#SEJAUMAGENTEDESAPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS

COVID-19

**Recebeu um cheque dentista ou
um documento de referenciação
para consulta de higiene oral?**

**O prazo de utilização já terminou
ou irá terminar brevemente?**

NÃO SE PREOCUPE

O prazo de validade destes
documentos será prolongado
até data que possibilite
a sua utilização



#SEJAUMAGENTEDESUAUDEPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS

