

# Programa Nacional de Promoção da Saúde Oral

Programa Nacional de Promoção da Saúde Oral



Promover a Saúde  
Prevenir as Doenças Orais

DIRECÇÃO-GERAL DA SAÚDE  
DIVISÃO DE SAÚDE ESCOLAR

## Bochecho fluoretado

### O que é?

É uma solução que contém fluoreto de sódio a 0,2%, adequada para bochechar.

### Para que serve?

Para tornar os dentes mais resistentes e prevenir o aparecimento e o desenvolvimento da cárie dentária.

Os bochechos fluoretados fazem parte dos programas escolares de prevenção da cárie dentária em inúmeros países.

### A quem se destinam?

Às crianças e jovens a partir dos 6 anos de idade que frequentam o 1º Ciclo.

### Com que frequência se deve utilizar?

Uma vez de 15 em 15 dias.

### Material necessário

- Solução de fluoreto de sódio a 0,2% (2 gr. de NaF num litro de água);
- Copos de plástico descartáveis;
- Uma medida de 10 ml ou uma seringa graduada;
- Guardanapos de papel ou toalhetes;
- Saco de plástico para o lixo.



## Como fazer

1. Agitar a solução antes de a utilizar;
2. Colocar 10 ml de solução em cada copo;



3. Distribuir os copos e os guardanapos de papel;

4. Orientar as crianças para:
  - colocarem o antebraço no rebordo da mesa e introduzirem a solução na boca sem a engolir;



- apoiarem a testa no antebraço, colocando o copo debaixo da boca;
- bochecharem vigorosamente durante 1 minuto;

## Bochecho fluoretado

- passado esse tempo, cuspirem a solução para o copo, tendo o cuidado de não a engolir;



- limparem a boca com o guardanapo;



- colocarem o guardanapo no lixo
- deitar o conteúdo do copo no lavatório, passar o copo por água e depositá-lo na reciclagem

5. Avisar as crianças para não comerem, não beberem, nem bochecharem com água, pelo menos durante 30 minutos, após o bochecho fluoretado.

## Alguns conselhos

Dizer às crianças para não engolirem a solução (embora não haja perigo se isso acontecer pontualmente);

Verificar se as crianças estão a bochechar correctamente. O ruído produzido deve ser ouvido de forma nítida;

Realizar a sessão em horário que permita às crianças permanecerem 30 minutos sem comer nem beber, após o bochecho;

Guardar a solução em recipiente opaco e escuro, fora do alcance das crianças.

**Contribua activamente na promoção da saúde oral dos seus alunos**

**Estimule-os a adquirir bons hábitos de higiene oral**

**Realize o bochecho fluoretado quinzenalmente**

**Promova a realização da escovagem dos dentes na escola.**