

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;



- limpem 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.