

COVID-19

# RECOMENDAÇÕES SAÚDE ORAL



#SEJAUMAGENTEDESAPUBLICA  
#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

#SEJAUMAGENTEDESUADEPUBLICA  
#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

