

Bochecho fluoretado

- * Depois de bochechar, cuspir a solução para o copo, tendo o cuidado de não a engolir



- * limpar a boca com o guardanapo e colocá-lo dentro do copo



- * por fim, colocar o copo no saco do lixo



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

Recomendações

Dizer às crianças para não engolirem a solução de fluoreto de sódio

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

Armazenar a solução em local escuro e fora do alcance das crianças

Estimule os seus alunos a adquirir bons hábitos de higiene oral, realizando a escovagem dos dentes na escola

Realize o bochecho fluoretado quinzenalmente

Contribua activamente para a promoção da saúde oral

Para mais informações consulte www.dgs.pt



Bochechos Fluoretados
Como Fazer na Escola

Bochecho fluoretado

O que é?

É uma solução que contém fluoreto de sódio a 0,2%, adequada para bochechar quinzenalmente. Pode ter cor e aroma ou não.

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

**Fluoreto de sódio
a 0,2%**

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 cada criança para:

- * colocar o antebraço no rebordo da mesa e introduzir a solução na boca sem a engolir



- * apoiar a testa no antebraço, colocando o copo debaixo da boca
- * bochechar vigorosamente durante 1 minuto

