

Para facilitar a utilização do fio dentário, existem suportes onde se enrola o fio, não sendo necessária a ajuda dos dedos.

Chamam-se porta-fios.



Porta-fios

A utilização do fio dentário complementa a escovagem dos dentes

É preferível usar o fio dentário antes de escovar os dentes.

Quando já o souber manusear com facilidade, até pode utilizá-lo enquanto vê televisão!

**Cuidar bem dos dentes
proporciona mais saúde
e bem estar**

**A higiene oral é a medida
mais eficaz para prevenir
as doenças orais**

Utilize fio dentário diariamente

Escove os dentes correctamente, pelo menos,
2 vezes por dia

Utilize um dentífrico com flúor

Para mais informações consulte www.dgs.pt



Programa Nacional de Promoção da Saúde Oral

Promover a Saúde - Prevenir as Doenças Orais



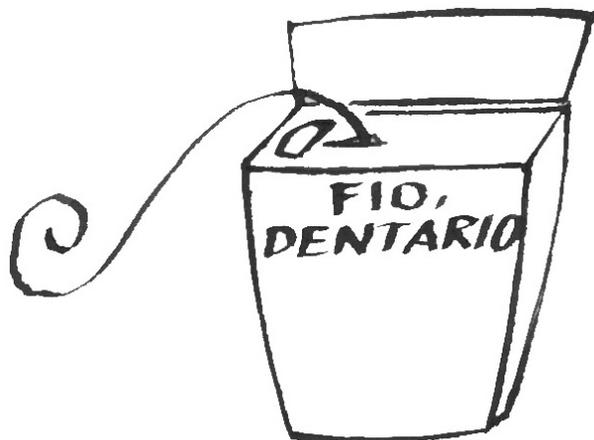
**Fio Dentário
Como Utilizar**

DIRECÇÃO-GERAL DA SAÚDE
DIVISÃO DE SAÚDE ESCOLAR

Fio Dentário

O que é?

Tal como o nome indica, é um fio (ou fita, que é um pouco mais larga e achatada) constituído por múltiplos filamentos.



Para que serve?

Para remover a placa bacteriana que se acumula nos espaços entre os dentes, onde a escova não chega, prevenindo assim o aparecimento da cárie dentária e das doenças das gengivas.

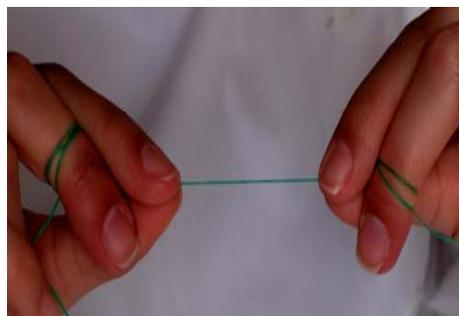
A partir de que idade é que se deve utilizar?

A partir da altura em que as crianças têm destreza manual.

Normalmente pode ser utilizado a partir dos 8 anos de idade.

Como se utiliza

1. Retira-se cerca de 40 cm de fio dentário da caixa.
2. Enrola-se quase a totalidade do fio no dedo médio de uma mão e uma pequena porção no dedo médio da outra mão. À medida que se vai utilizando, desenrola-se o fio de um dedo e enrola-se no outro.
3. É importante utilizar sempre fio dentário limpo em cada espaço interdentário.



Os polegares e os indicadores ajudam a manuseá-lo.



Quando as crianças são mais pequenas, pode retirar-se cerca de 30 cm de fio e dar um nó juntando as duas pontas, não havendo necessidade de o enrolar nos dedos.



3. Introdz-se o fio, cuidadosamente, entre dois dentes e curva-se à volta do dente que se está a limpar, fazendo com que tome a forma de um "C".



4. Executam-se movimentos curtos, horizontais, desde o ponto de contacto entre os dois dentes até ao sulco gengival, em cada uma das superfícies dentárias desse espaço.
5. Procede-se da mesma forma até que todos os dentes estejam devidamente limpos.

