

Diz-se que as cáries ocorrem quando essas 4 condições a seguir se sobrepõem.

- ① Bactérias da cárie ② Coisas doces ③ Qualidade dos dentes ④ Tempo



Pontos-chave para prevenir cáries

- ① Uso de flúor
- ② Lanche até 2 vezes ao dia (3 vezes ou mais, aumenta o risco de cáries)
- ③ Um adulto deve escovar os dentes do seu filho pelo menos uma vez por dia (principalmente à noite)
- ④ Vá ao dentista regularmente



No Japão, está diminuindo a quantidade das crianças com cáries. No entanto, também é verdade que algumas crianças que têm dentes com cáries não conseguem mastigar devido à "impossibilidade de ir ao dentista" ou "há mais de 10 dentes que não foram tratados". Foi demonstrado que o enxaguante bucal com flúor reduz as cáries em crianças nessas situações e fortalece os dentes de todas as crianças ao longo da vida. A cidade de Shizuoka continuará a divulgar e aumentar a conscientização sobre o flúor, a fim de apoiar a saúde bucal das crianças.

Contato

Centro de apoio à saúde bucal da cidade de Shizuoka
Telefone: 249-3175 FAX: 209-1063

Fぶくぶくむし歯予防

Prevenção das cáries com flúor

Examinamos o número de cáries em crianças que enxaguaram a boca com flúor e aquelas que não enxaguaram durante os 2 anos entre 4 e 5 anos de idade, quando seus primeiros molares começaram a crescer. Os resultados mostraram que as crianças que estavam enxaguando a boca com flúor tinham menos cáries nos primeiros molares.

Enxaguante bucal implementado

Cáries **14.7%**

Enxaguante bucal não implementado

Cáries **26.5%**

* Os primeiros molares são dentes permanentes que crescem por volta dos 6 anos. Esses dentes são grandes, têm forte poder mastigatório e são o centro da malha. Diz-se que é o rei dos dentes. No entanto, esses dentes são muito propensos a cáries.

(Pesquisa da cidade S de Shizuoka)

Como lavar a boca com flúor



A quantidade usada para gargarejar é de 1 pressão (7ml)

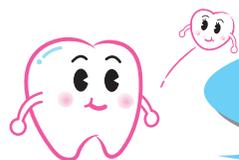


Gargareje por 1 minuto



Ao terminar, jogue fora. Em seguida, não coma nem beba por 30 minutos

* Gargareje com flúor uma vez ao dia, 5 vezes por semana.



Como usar o flúor e seus efeitos

Gargarejo com flúor
Efeito de prevenção de cáries
55%

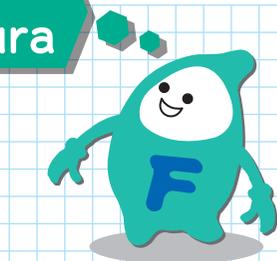
Creme dental com flúor
Efeito de prevenção de cáries
25%

Aplicação de flúor em clínicas odontológicas.
Efeito de prevenção de cáries
30%

O enxaguante bucal com flúor é ajustado para uma concentração segura

<Comparação das quantidades de flúor>

● Quantidade de flúor contida	
Água da torneira normal (1 l)	0.1mgF
1 xícara (200ml) de chá	0.1mgF
● Quantidade de flúor que sobra na boca	
Aplicação de flúor	1.1~3.1mgF
Enxaguante bucal com flúor 5 vezes por semana (1 dose)	0.2mgF
Creme dental com flúor, etc.	0.1~0.2mgF



A quantidade de flúor que sobra na boca após o gargarejo é a mesma quantidade que beber 2 xícaras de chá verde (**0.2mgF**).

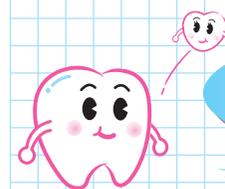
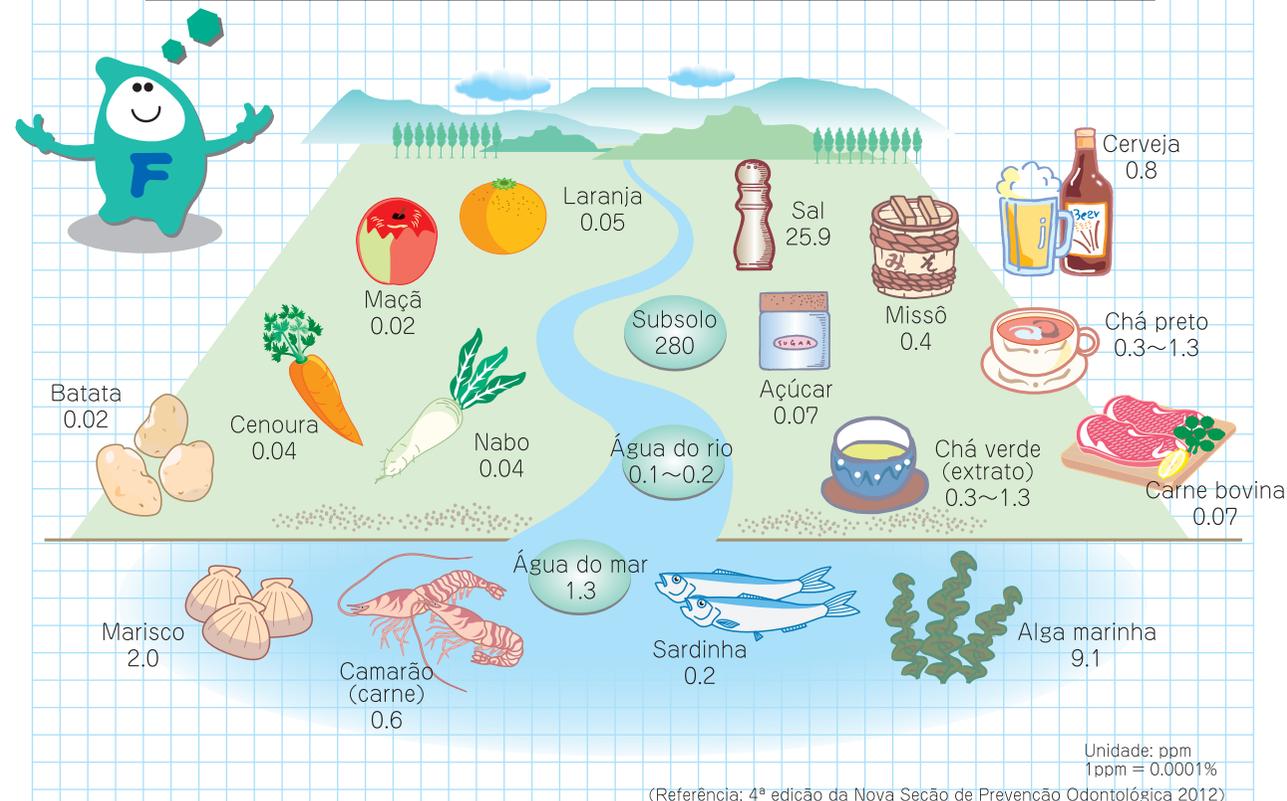
Não há problema se engolir uma dose

A quantidade de flúor no enxaguante bucal para uma pessoa é de 1,75 mgF. Não há problema se você engolir acidentalmente uma dose. Se engolir quantidade para 23 pessoas (40ml de fluor) de uma vez, podem aparecer sintomas de intoxicação, como náuseas.

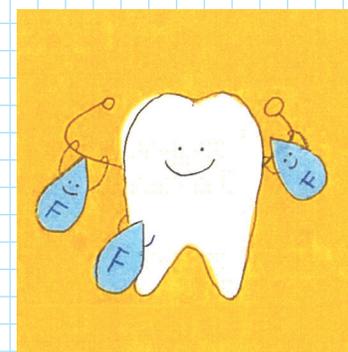
Porém, não precisa se preocupar. Isso não ocorrerá pois o manuseio e armazenamento do enxaguante bucal com flúor são realizados sob manejo suficiente em cada creche. (*A concentração de flúor é 250 ppm, para o peso corporal 20kg)



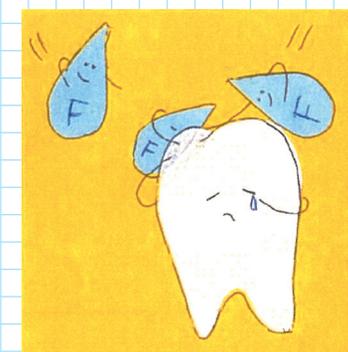
O flúor é uma substância ambiental natural que existe no subsolo, na água do mar, na água do rio, nos alimentos e também nos nossos corpos



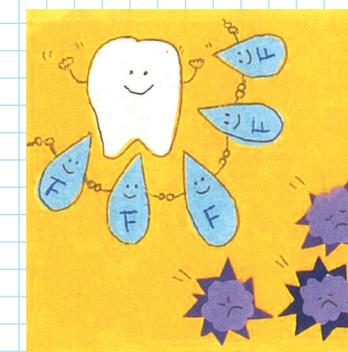
O efeito do flúor na prevenção de cáries



Torna os dentes mais firmes e fortes



Repara as superfícies dos dentes (ajuda a remineralizar)



Protege contra bactérias da cárie