

### **Escovagem dos dentes**

A escova é um objecto pessoal e intransmissível. Deve ser macia e substituída quando os pêlos começam a ficar deformados. É aconselhável que a escovagem se efectue diariamente, duas ou mais vezes (sendo uma delas à noite, antes de dormir), usando um dentífrico com flúor.

### **Uso do fio dentário e escovilhão**

A utilização do fio dentário ou do escovilhão constitui um complemento para uma boa higiene oral. Serve para limpar os espaços entre os dentes, onde a escova não chega. É suficiente a sua utilização, uma vez por dia, de preferência antes da escovagem da noite.

A higiene da boca é a melhor forma de evitar e prevenir as doenças orais.

Ao longo da vida a mulher deve dar especial atenção à sua saúde oral, sendo conveniente que os tratamentos necessários à manutenção se realizem o mais precocemente possível.

### **Durante a gravidez**

Durante a gravidez, as alterações hormonais observadas no organismo da mulher podem ocasionar o aparecimento ou o agravamento de problemas orais, em especial a inflamação das gengivas. Por isso, é frequente que as gengivas possam doer ou sangrar durante a escovagem. Neste período a cavidade oral necessita de cuidados especiais e os hábitos de higiene devem também ser reforçados.

O acesso a consultas de medicina dentária proporciona à mulher grávida o apoio de um profissional especializado, que pode resolver os problemas dentários que mais frequentemente aparecem associados à gravidez, com vista à melhoria da sua saúde oral.

Para mais informações consulte o site

**[www.dgs.pt](http://www.dgs.pt)**

Direcção-Geral da Saúde  
[www.dgs.pt](http://www.dgs.pt)



Ministério da Saúde

# saúde Oral na mulher grávida



A saúde oral deve ser vigiada durante a gravidez, sobretudo no decurso do segundo trimestre.

E agora as mulheres grávidas já dispõem de apoio financeiro do Ministério da Saúde para consultas e tratamentos dentários.

Saiba como neste folheto.

**1. Sou beneficiária deste projecto?**

É, se está grávida e a ser seguida na consulta pré-natal do Serviço Nacional de Saúde.

**2. Para beneficiar das consultas de medicina dentária, o que devo fazer em primeiro lugar?**

Deve dirigir-se ao Centro de Saúde. O médico de família pode decidir encaminhá-la para a Saúde Oral e nesse caso disponibiliza-lhe o primeiro cheque-dentista.

**3. E se o cheque não me for entregue no dia da consulta do Centro de Saúde?**

Ser-lhe-á enviado para a sua morada pelo correio ou poderá ser levantado no balcão de Centro de Saúde ou da respectiva Extensão, de acordo com o que combinar com o administrativo do Centro de Saúde.

**4. Posso escolher o estomatologista/médico dentista?**

Sim, tem total liberdade de escolha do estomatologista/médico dentista que conste da lista de aderentes. Esta lista pode ser consultada no Centro de Saúde ou através do site da DGS ([www.dgs.pt](http://www.dgs.pt)).

**5. Quantos cheques posso utilizar?**

No limite de três cheques-dentista por gravidez, a utilizar até 60 dias após a data prevista para o parto ou da data efectiva do mesmo.

**6. Posso mudar de estomatologista/médico dentista entre consultas?**

Não, durante a gravidez deve manter o mesmo estomatologista/médico dentista.

**7. Tenho direito a três cheques?**

Se o estomatologista/médico dentista que escolher, considerar necessário efectuar vários tratamentos, de acordo com o plano estabelecido na primeira consulta terá direito a dois ou três cheques.

**8. Que tratamentos estão contemplados neste Projecto?**

Estão previstos tratamentos preventivos, restaurações, “desvitalizações”, extracções, destartarizações e alisamentos radiculares.

**9. Os cheques pagam todo o tipo de tratamentos?**

Os cheques pagam os tratamentos que o estomatologista/médico dentista considerar necessário efectuar, desde que incluídos no plano de tratamentos.

**10. Os cheques podem ser considerados como um complemento para pagamento de tratamentos?**

Não, os cheques destinam-se sempre a pagar a totalidade dos actos previstos no plano de tratamento estabelecido na primeira consulta pelo estomatologista/médico dentista.

**11. Devo assinar os cheques?**

Sim, deve assinar os cheques para confirmar a realização dos respectivos tratamentos.

**12. Os cheques podem ser cancelados?**

Sim, nas seguintes situações

- Por vontade própria
- Por ter sido ultrapassada a data de validade
- Por faltar a 2 consultas sem aviso prévio.