



Pastas para criança só até aos 6 anos

DENTÍFRICOS A partir dos 6 anos, crianças podem usar a pasta dos pais, segundo a Deco. Lavagem deve ser supervisionada

As crianças só precisam de uma pasta de dentes específica para os mais pequenos, com menos flúor, até aos 6 anos. A partir dessa idade podem lavar com a dos pais, o que torna os produtos até aos 13 anos inúteis, defende a associação de defesa dos consumidores Deco.

Os dentífricos para crianças entre os 3 e os 6 anos devem ter uma concentração em flúor inferior à dos produtos para adultos, para evitar a deterioração e desmineralização do esmalte dos dentes. Mas

dos 6 aos 13 anos não são necessários produtos específicos.

A Deco lembra ainda que as “pastas devem ser agradáveis para os miúdos aderirem ao hábito de lavar os dentes”, mas que não devem ter sabores que levem as crianças a tentar comer a pasta. Segundo a Direção-Geral da Saúde (DGS), a ingestão acidental de um quarto de um tubo para adultos põe em risco a vida de uma criança de um ano.

De acordo com a DGS, a higiene oral deve iniciar-se logo após o aparecimento do primeiro dente, duas vezes por dia, utilizando uma gaze, uma dedeira ou uma escova macia, com um dentífrico fluoretado. O fio dentário é útil para limpar os espaços entre os dentes. Convém usá-lo uma vez por dia,

antes de deitar, a partir dos 9 ou 10 anos. A DGS lembra que as doenças orais constituem, “pela sua elevada prevalência, um dos principais problemas de saúde da população infantil e juvenil”.

Melhor rotulagem

A rotulagem das pastas de dentes é outra característica a que é preciso estar atento, alerta a Deco. “Se não disser a faixa etária a que se destina, prefira outra marca. A embalagem tem de anunciar o teor em flúor, a quantidade de dentífrico a usar por lavagem e aconselhar a supervisão por um adulto e a consulta de um especialista se a criança estiver a tomar suplementos de flúor. Idealmente, convém que recomende o número de escovagens diárias.”