

Caríssimos Pais/Encarregados de Educação,

A Unidade Local de Saúde de São José vai dar continuidade às atividades recomendadas pelo Programa Nacional de Promoção da Saúde Oral (PNPSO)\*, realizadas nos estabelecimentos escolares, com o objetivo de prevenir a cárie dentária e as doenças das gengivas e assim contribuir para melhorar a saúde oral da população.

Das atividades recomendadas, promovidas pelo Centro de Saúde em colaboração com a Escola, destacam-se:

- Promoção da **literacia em saúde oral**;
- Promoção de bons **hábitos de higiene oral**, como a escovagem diária dos dentes com dentífrico fluoretado (1000-1500 ppm) e a utilização de fio dentário ou outros de métodos de remoção da placa bacteriana entre os dentes;
- Incentivo a uma **alimentação saudável e equilibrada**, evitando o consumo de alimentos e bebidas açucaradas;
- Realização de **bochecho com solução fluoretada** pelos alunos do 1º ciclo (quinzenalmente);
- Aplicação de **verniz de flúor** às crianças do pré-escolar (semestralmente);
- **Observação dentária** para avaliação do estado de saúde oral.
- Entrega, das referências para **Consulta de Higiene Oral no Centro de Saúde** ou dos **Cheque Dentista**, aos alunos nascidos em 2018, 2015 e 2012, efetuada através do Professor ou do Diretor de Turma.

Os tratamentos preventivos e curativos efetuados na Consulta de Higiene Oral no Centro de Saúde ou efetuados numa clínica dentária, através do Cheque Dentista, **são totalmente gratuitos**.

Se **não pretender** que o seu filho/educando participe nas atividades propostas a realizar no âmbito do PNPSO, agradecemos que nos dê conhecimento da sua **decisão por escrito**, fazendo-nos chegar essa informação através do Agrupamento de Escolas em que o seu filho/educando se encontra matriculado.

**“A saúde oral faz parte da saúde geral”. A saúde oral do seu filho/educando também depende de si.**

Atenciosamente,

Helena Paula Santos Natário

Técnica Superior de Diagnóstico e Terapêutica – Higienista Oral

email: [helena.natario@ulssjose.min-saude.pt](mailto:helena.natario@ulssjose.min-saude.pt)