



Guia de Saúde Oral Materno-Infantil

Tudo que você precisa saber para cuidar bem
de você e da sua família.

Dóris Rocha Ruiz, Sônia Groisman, Valerie Wordley e Raman Bedi



global child dental fund

dental
Cremer



O Guia de Saúde Oral Materno-Infantil também está disponível para download através do site

dentalcremer.com.br/guiamaternoinfantil

Autores do Guia Materno-Infantil:



Dóris Rocha Ruiz

DDS, MSc



Sônia Groisman

DDS, MSc, PhD



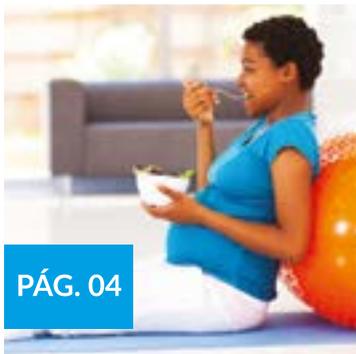
Valerie Wordley

BDS



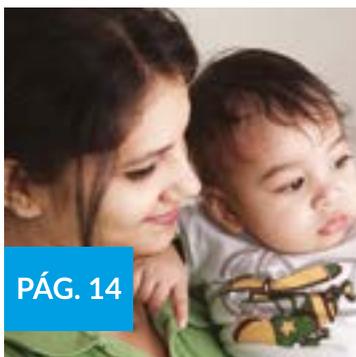
Raman Bedi

BDS, MSc, DDS, FDSRCS(Ed), FDSRCS (Eng):
FGDP, FFPH, Doctor of Science (Univ. Bristol),
Doctor of Humane Letters (AT Still Univ., Arizona)



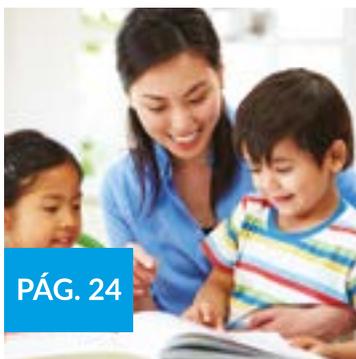
Saúde Oral e a Gestação

A gestação é o momento perfeito para começar a planejar os detalhes para o futuro do seu bebê. Veja como seus dentes e gengivas podem mudar durante a gestação, como lidar com essas mudanças e como suas ações podem afetar a saúde geral e o desenvolvimento dos dentes do seu bebê.



Saúde Oral e o Bebê

Tomar as decisões certas para o seu bebê afetará os dentes dele para a vida toda. Confira como alimentar e limpar corretamente os dentes do seu bebê pode ajudar a colocá-lo no caminho certo durante a infância, garantindo que ele possa comer, brincar e aprender sem dor.



Saúde Oral e a Criança

Um momento muito importante no crescimento da criança é o surgimento dos primeiros dentes permanentes. A criança se torna mais independente e começa a tomar conta dos seus próprios dentes. Durante esse período de transição é importante que você transmita mensagens saudáveis.



Saúde Oral e a Gestação

Visitando o dentista durante a gestação

Problemas comuns de saúde oral durante a gestação

Conselhos de saúde oral

A saúde durante a gestação é um dos principais fatores a determinar o nascimento de um bebê saudável. É importante que você aprenda a como cuidar da sua própria saúde oral, porque crianças cujas mães sofrem de doenças orais tem mais chances de também sofrer dessa condição. Doenças orais na infância podem levar a dor e estresse, e afetar o desenvolvimento e bem-estar geral da criança. Crianças comumente copiam os hábitos de higiene oral dos pais enquanto crescem, então é importante que você comece e mantenha hábitos saudáveis mesmo antes do seu bebê nascer.

Visitando o dentista durante a gestação

Durante o pré-natal, além de realizar exames médicos, também é importante procurar aconselhamento odontológico específico. Esse aconselhamento vai lhe ensinar como prevenir e solucionar problemas de saúde oral que aconteçam durante a gestação, e vai promover a sua própria saúde e qualidade de vida e do bebê.

Idealmente, toda mulher deveria ter essas informações e acesso a assistência odontológica preventiva desde a infância. No mínimo, toda mulher deveria ter acesso garantido a um serviço odontológico adequado durante a sua gestação. Isso poderia reduzir a necessidade de procedimentos odontológicos invasivos e possíveis complicações, como por exemplo dor, inflamação, e infecções orais que poderiam atrapalhar este momento tão importante na sua vida.

É aconselhável que toda grávida visite seu dentista durante a gestação para prevenir e/ou tratar doenças orais tais como cárie dentária e doença gengival. O tratamento odontológico necessário pode ser fornecido seguramente em todas as fases da gestação. De fato, atrasar tratamentos necessários pode lhe causar danos, e, indiretamente, ao seu bebê.

Agende suas consultas odontológicas de uma maneira adequada à sua rotina, para que você possa visitar o dentista com calma, e sem ter que se preocupar com o horário. Também é aconselhável evitar períodos específicos em que você esteja sentindo mais náuseada.



O seu conforto é a chave de uma boa experiência no dentista. Você tem que informar ao seu dentista caso você não se sinta confortável na cadeira odontológica.

Gestantes são um grupo de pacientes que requer cuidados odontológicos especiais, então, no começo da consulta, o dentista irá anotar dados da sua saúde oral. Ele também lhe perguntará sobre o seu histórico médico e odontológico. É fundamental que você forneça os nomes dos médicos que estão cuidando da sua assistência no pré-natal, e como entrar em contato com eles. Assim, se houver qualquer necessidade, o dentista poderá entrar em contato com eles imediatamente.

O seu conforto é a chave de uma boa experiência no dentista. Você tem que informar ao seu dentista caso você não se sinta confortável na cadeira odontológica. Conforme a sua gestação avança, a sua barriga vai crescer, exigindo que você se apoie no seu decúbito lateral esquerdo. Uma pequena almofada pode ser colocada sob o seu lado esquerdo para elevar o seu quadril cerca de 10 cm para aumentar o seu conforto e a segurança para o atendimento.

O segundo trimestre da gestação é considerado ótimo e mais confortável para o tratamento odontológico. Apesar disso, não existe evidência que tratamentos preventivos ou reparadores durante qualquer outro trimestre sejam danosos à gestante ou ao feto em desenvolvimento.

Por motivos de segurança, sinais vitais, como por exemplo pressão sanguínea, ritmo dos batimentos cardíacos, e frequência da respiração, podem ser medidos antes e depois de qualquer procedimento odontológico. Se a gestante era portadora do diabetes melito antes da gestação, ou é portadora do diabetes melito gestacional, os níveis de glicose devem ser monitorados antes e depois do tratamento odontológico. Talvez haja a necessidade do trabalho conjunto do dentista com o seu endocrinologista e o obstetra.

Problemas comuns de saúde oral durante a gestação

As mudanças orais mais comumente citadas durante a gravidez incluem cárie dentária, e erosão dentária (desgaste dos dentes), gengivite (inflamação com sangramento da gengiva), hiperplasia gengival (salivas inchadas e vermelhas), e granuloma gravídico (crescimento da gengiva), e xerostomia (alteração na saliva).

Cárie dentária

A cárie dentária é a interação químico bacteriana através de uma sequência dinâmica de interações entre o dente, bactérias orais e açúcares, que pode destruir o dente. A cárie dentária pode ser prevenida, mas quando não tratada, podem causar dor, inflamação, e infecção.

É importante saber que os dentes da mulher não se alteram durante a gravidez. Quando uma gestante tem cárie, isso se deve a condições locais, tais como mudança na dieta, má higiene oral, mudanças na flora oral, ou vômitos frequentes.

Para prevenir a cárie dentária durante a gestação o dentista estabelecerá práticas de acordo com as suas necessidades, por exemplo marcando consultas regularmente para monitorar o estado da sua boca, aconselhando hábitos alimentares e de higiene oral em casa, e realizando limpeza bucal profissional usando flúor.

Erosão dentária

8

A erosão dentária é o desgaste dos dentes sem a presença de bactérias. Ela pode acontecer durante a gestação devido a vômito frequente por um longo período de tempo, ou possivelmente por comer comidas ácidas. Ela pode causar sensibilidade ao calor e ao frio.

A erosão dentária resulta em uma superfície dentária lisa e brilhante, com a perda de esmalte e/ou dentina. Dependendo do nível da perda dentária, pode causar sensibilidade, dor, e danos estéticos. Para prevenir isso, o dentista deverá fazer uma avaliação de risco para você. O risco de erosão dentária aumentará caso você sofra de vômito ou refluxo. É possível usar flúor para prevenir o agravamento da erosão; em casos severos, restaurações podem ser necessárias.

Doença periodontal (gingivite e periodontite)

A gestação pode fazer a gengiva e outros tecidos que sustentam os dentes mais suscetíveis a inflamações e infecções. Isso se chama doença periodontal, e acontece por causa de mudanças hormonais que afetam a flora oral (fluídos salivares e gengivais). Gestantes portadoras do diabetes melito são mais propensas a ter a doença periodontal.

A inflamação das gengivas é chamada especificamente de gengivite, e é razoavelmente comum durante a gestação. Se a gestante escovar os dentes e passar fio dental adequadamente, estará menos propensa a sofrer dessa doença gengival.

Quando inflamações e infecções são mal controladas, pode haver perda do osso que sustenta e segura o dente. Esta doença se chama periodontite. Pesquisas ligam a doença periodontal e gestantes com a pré-eclâmpsia, partos prematuros e bebês de baixo peso. Apesar disso, tenha em mente que a gestação não causa a doença periodontal. A gengivite é resultado da má higiene oral, que causa mudanças na gengiva.

Hiperplasia gengival e granuloma gravídico (granuloma piogênico)

Mudanças hormonais durante a gestação podem estar associadas a um tipo específico ou generalizado de hipertrofia gengival (crescimento demasiado das gengivas). A presença de fatores locais, como: biofilme, cálculo, e excesso de material odontológico restaurador na superfície do dente, pode acentuar a resposta da gengiva, formando o granuloma gravídico. O granuloma gravídico é uma lesão benigna de rápido crescimento, que ocorre comumente ocorre no primeiro trimestre da gestação, e poderá se estender até o terceiro trimestre.

Uma boa higiene oral é importante para minimizar fatores sistêmicos de todas as formas de hiperplasia gengival. Geralmente, o granuloma gravídico regride após o nascimento; apesar disso, excisão cirúrgica pode ser necessária. O granuloma gravídico pode ser recorrente durante a gravidez, e por isso acompanhamento profissional é altamente importante.

Xerostomia

Algumas gestantes podem sofrer de um ressecamento temporário na boca (xerostomia). As alterações hormonais associadas à gestação são uma possível explicação para isso. É aconselhável consumir água frequentemente, e mastigar goma-de-mascar sem sacarose contendo xilitol para aliviar esse ressecamento. Uso frequente de pasta de dentes e enxaguantes orais com flúor pode também ajudar a remineralizar os dentes, e a reduzir a sensibilidade local e o risco de cáries dentárias.



Refeições equilibradas com os nutrientes essenciais são muito importantes para lhe manter saudável.

Conselhos de saúde oral

Mudar hábitos diários é sem dúvida um desafio, mas a gestação é um ótimo período para adotar bons hábitos de higiene oral.

Então, quando é o melhor momento para começar a cuidar dos dentes do seu filho? O melhor momento para começar é durante a gestação. Uma boa saúde oral e a ausência de problemas dentários e gengivais durante a gestação contribuirão significativamente para a qualidade da sua saúde geral.

Alimentação

Refeições equilibradas com os nutrientes essenciais são muito importantes para lhe manter saudável. Se a gestante tiver uma má nutrição durante o primeiro trimestre de sua gestação, o ambiente hormonal e nutricional do bebê durante esse período crítico do desenvolvimento da placenta pode ser alterado. O peso e saúde do bebê também podem ser alterados. A persistência da má nutrição da gestante durante o segundo e terceiro trimestres pode prejudicar severamente o crescimento e desenvolvimento do bebê.

Sua dieta durante a gestação também pode afetar os dentes do seu bebê. Eles começam a se formar durante a sexta semana da gestação, e o primeiro molar permanente aproximadamente no quinto mês de gestação.

Caso você tenha alguma deficiência de vitaminas, é importante procurar aconselhamento médico, uma vez que os dentes em formação podem sofrer danos. Deficiências desse tipo frequentemente podem ser facilmente resolvidas pelo seu médico recomendando suplementos adequados. Além disso, durante a gravidez vitaminas que com flúor devem ser evitadas.

Por fim, a gravidez é um processo natural da vida, e a vasta maioria dos bebês nasce sem incidentes. Por isso, toda gestante é aconselhada a seguir um estilo de vida saudável, e:

- Comer comidas saudáveis de uma forma balanceada e em horários apropriados. Isso inclui frutas, vegetais, grãos integrais (por exemplo: cereal e pão), carne, peixe, ovos, feijão, e nozes;
- Comer uma quantidade limitada de comidas açucaradas, e somente durante as refeições;

- Evitar bebidas ácidas, açucaradas, e cítricas;
- Preferir comer mais frutas frescas ao invés de suco de frutas para cumprir a recomendação diária;
- Realizar os check-up médicos recomendados;
- Não fumar ou usar produtos que contenham tabaco, álcool em excesso, ou drogas.

HIGIENE ORAL

É recomendado:

- Escovar os seus dentes com pasta de dentes fluoretada duas ou três vezes ao dia, e usar fio dental. Você deve sempre escovar durante a manhã e antes de dormir. Troque a sua escova a cada três ou quatro meses;
- Se necessário, você pode usar um enxaguante bucal diariamente (preferencialmente sem álcool). Algumas gestantes podem precisar de enxaguantes antimicrobianos, como clorexidina. Você deve conversar sobre isso com o seu dentista;
- Considere mastigar uma goma-de-mascar contendo xilitol entre as refeições, isto irá ajudar a reduzir as bactérias que causam cárie dentária;
- Se refluxo ou vômito se tornar um problema maior, você deve enxaguar a sua boca logo após vomitar com uma solução de bicarbonato de sódio ou enxaguante bucal com flúor. Fazendo isso, você neutraliza ácidos gástricos, e evita a erosão dentária.



*Você deve sempre escovar
durante a manhã e antes
de dormir.*



Saúde Oral e o Bebê

Aleitamento materno

Mamadeira

Chupeta

Erupção dentária e primeira visita ao dentista

Alimentação e dentes de leite

Higiene oral

Doenças orais mais frequentes

Prevenção de traumatismos orais

Desde o nascimento até o final da adolescência, as arcadas dentárias e as estruturas orofaciais irão crescer e se desenvolver. Manter boas práticas de saúde oral e visitas regulares ao dentista tão logo o seu bebê tenha seus primeiros dentes permitirá o acompanhamento dessas estruturas, e garantirá um sorriso saudável pela infância.

O recém-nascido pode exibir algumas condições orais especiais, que podem desaparecer com o tempo ou necessitar intervenções odontológicas. Por isso, no momento do nascimento, a equipe hospitalar examinará a condição oral do recém-nascido para avaliar se existe algo que possa dificultar ou impedir uma adequada respiração, sucção, deglutição e aleitamento.

Aleitamento materno

O leite materno é o alimento ideal para a nutrição e conforto emocional do bebê. Este momento do aleitamento deve ser tranquilo e aconchegante para mãe e bebê. O bebê deve ficar numa posição mais sentada possível.

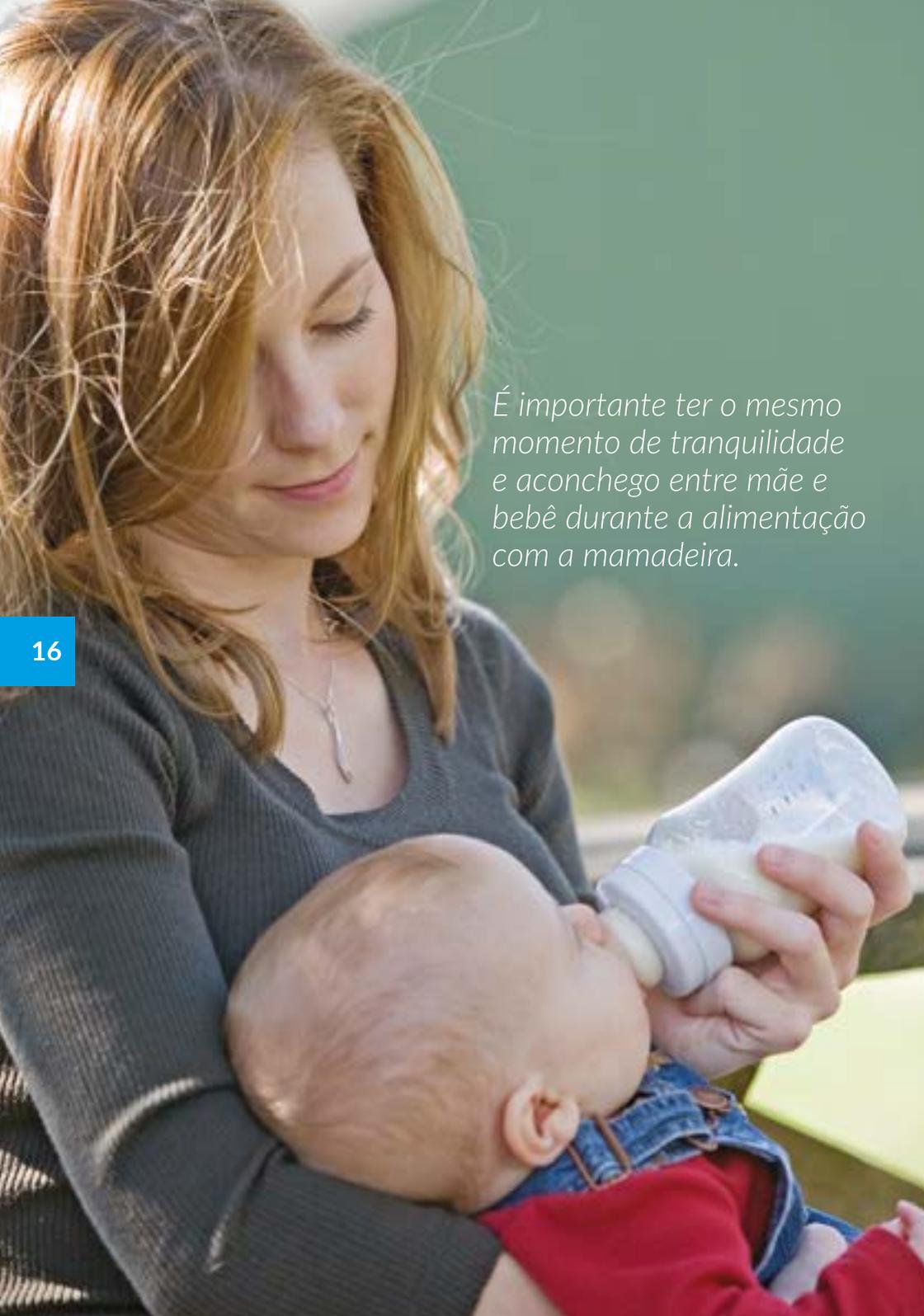


Durante o aleitamento materno o seu bebê realizará um exercício oral, que estimulará todos os seus músculos orais, promovendo a respiração nasal, fala, e desenvolvimento das arcadas dentárias e articulações temporomandibulares. Por isso, é importante que o seu bebê faça esforço ao sugar.

Para melhores resultados, deve haver um selamento adequado entre o lábio do bebê e o mamilo da mãe, que possibilita a pressão necessária para a saída de leite. Isso fará com que o bebê respire pelo nariz, e assim promoverá a prática de respiração nasal e o correto posicionamento da língua e das arcadas dentárias.

Mamadeira

O melhor é o aleitamento materno. Contudo, caso o seu médico recomende não amamentar por problemas de saúde materno-infantil, você deve ser orientada por um profissional de saúde sobre como escolher uma mamadeira. É essencial usar uma mamadeira com bico anatômico, cujo tamanho deve ser proporcional ao tamanho da boca do bebê.



É importante ter o mesmo momento de tranquilidade e aconchego entre mãe e bebê durante a alimentação com a mamadeira.

Você não deve aumentar o tamanho do furo original para a saída do leite do bico da mamadeira, pois é justamente o esforço da sucção que ajuda a desenvolver os músculos orofaciais. Você deve esterilizar os bicos da mamadeira depois do bebê usar.

É importante ter o mesmo momento de tranquilidade e aconchego entre mãe e bebê durante a alimentação com a mamadeira. Mamadeiras são apenas substitutas do peito materno por problemas de saúde materno-infantil, e não uma maneira de fazer bebês beberem mais leite. O momento de desmame e a remoção final da mamadeira devem ser os mesmos do aleitamento materno.

É importante não deixar o bebê sozinho enquanto ele se alimenta na mamadeira. Abandoná-lo é perigoso porque há o risco de que ele engasgue. Além disso, o bebê pode deglutir de maneira inadequada.

Com a presença de dentes na boca, o uso prolongado da mamadeira pode levar à cárie dentária.

Chupetas

Idealmente, chupetas não devem ser usadas. Apesar disso, se você preferir usar uma, ela não deve ser dada ao bebê toda vez que ele chorar. O bebê pode estar chorando por alguma outra razão – por exemplo, por causa de fraudas molhadas, cólica, posição desconfortável, ou a simples necessidade de calor ou conforto.

O melhor momento de retirar a chupeta depende da maturidade física e emocional da criança. Isso normalmente ocorre em torno dos dois anos de idade. Frequentemente, os bebês chupam o dedo por mais tempo, porque eles tem acesso ao seus dedos o tempo todo.

Qualquer problema causado por prolongadamente usar chupetas ou da sucção do dedo pode ser resolvido em uma fase posterior da vida da criança.

Erupção dentária e primeira visita ao dentista

A erupção dentária é um processo natural, mas é sem dúvida um momento difícil para alguns bebês. Cada criança terá seu próprio tempo para o surgimento dos dentes na boca. Este processo é hereditário, mas pode ser alterado devido a mudanças de saúde ou de ambiente.

Quando o seu bebê tiver os seus primeiros dentes, é recomendado marcar uma consulta com o seu dentista. Mesmo que não haja muito para se olhar, o dentista estará apto a recomendar uma dieta e práticas que favoreçam a saúde oral do seu bebê. Além disso, o seu bebê se acostumará ao ambiente do consultório odontológico.

Dependendo do seu país, você pode procurar um odontopediatra. Ele é um profissional especializado ao atendimento odontológico dos bebês, crianças, e adolescentes. O dentista deve monitorar a erupção dos dentes de leite e permanentes, garantindo que eles permaneçam livres de cáries, doença periodontal e erosão. Esses cuidados favorecerão o desenvolvimento das arcadas dentárias, resultando em uma mordida equilibrada e em um sorriso estético e harmonioso. Em casos complexos, o seu dentista pode encaminhá-la a outros especialistas.

18

Cuidar da saúde oral do seu bebê irá contribuir enormemente para a qualidade de vida dele. Ações educativas e preventivas durante os primeiros anos de vida requerem cuidados profissionais e comprometimento familiar. Começar novos hábitos saudáveis envolve aspectos socioculturais, os quais não são fáceis de mudar.

Alimentação e dentes de leite

A dieta do seu bebê deve seguir as recomendações do médico pediatra. Alimentos saudáveis são bons para os dentes e para a saúde geral da criança. Manter uma dieta equilibrada, variada, e rica em nutrientes favorece a formação dos dentes do bebê. O excesso de alimentos processados e açúcares pode levar a obesidade, diabetes melito, e cárie dentária.

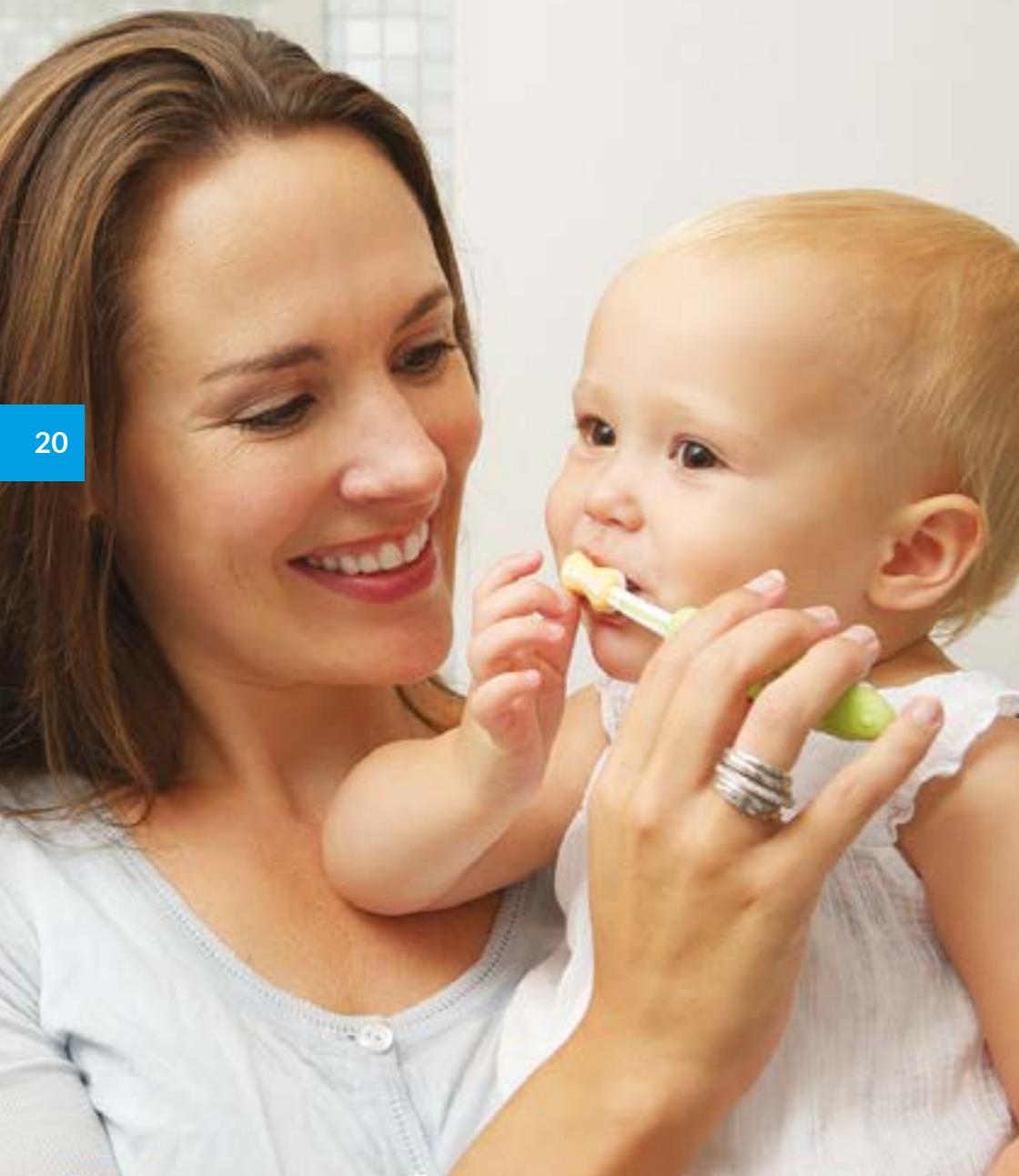
Sugar estimula o desenvolvimento das arcadas dentárias e das articulações da mandíbula (o formato da boca e encaixe dos dentes). Por isso é ideal o aleitamento materno exclusivo até os seis meses, e depois alternar com outros alimentos até o primeiro ano de vida.



A fase de mastigação deve ser introduzida gradualmente, amassando os alimentos com um garfo, e cortando os alimentos em pedaços. Quando o seu bebê tiver vinte dentes de leite, ele deverá mastigar todos os tipos de alimento (macios e duros) para aprender corretamente a mastigar e estimular o desenvolvimento de sua boca e face.

Para prevenir cárie dentária, é recomendável estabelecer uma rotina de refeições com intervalos claros entre elas. Sucos de frutas e achocolatados devem ser evitados, uma vez que eles contêm grandes quantidades de sacarose e alta acidez (dois fatores negativos para a saúde oral e obesidade infantil). Frutas secas – por exemplo: uva-passa – também devem ser evitadas. Os dentes do bebê sempre devem estar limpos quando ele for dormir.

É muito importante começar hábitos diários de limpeza da boca do bebê.



Higiene oral na infância

É muito importante começar hábitos diários de limpeza da boca do bebê. Você deve começar a escovação tão logo os primeiros dentes de leite apareçam, usando escovas apropriadas para a idade.

Depois da erupção dos primeiros dentes de leite, a higiene oral do seu bebê deve ser realizada da mesma maneira que a dos outros membros da família, isto é, como a primeira tarefa da manhã e a última tarefa da noite, e se possível, depois das refeições. Uma escova especial para crianças é necessária, idealmente com uma cabeça pequena e cerdas super-macias. Antes dos dentes aparecerem na boca, se for realizar alguma limpeza, utilize apenas uma gaze ou pano com água.

Na hora de dormir, a produção de saliva diminui. A saliva protege os dentes naturalmente. Este é o momento em que higiene oral é mais necessária.

Use uma pasta de dentes adequada para bebês, uma vez que existe o risco do bebê engolir um pouco da pasta. A presença de flúor na pasta de dentes é muito importante para prevenir cáries dentárias. Use apenas uma pequena quantidade de pasta (veja a figura abaixo).

A maior parte dos dentes de leite são espaçados. Caso eles estejam muito juntos um do outro e a escova não consiga alcançar certas áreas, você pode gentilmente passar fio dental entre eles.

Quantidade de pasta de dente:

Bebês: apenas uma quantidade mínima, equivalente a um grão cru de arroz: 0,01g.



Doenças orais mais frequentes

Bebês podem ter cárie dentária e gengivite. Quando isso acontece, frequentemente estão associados a má higiene oral, especialmente quando falta escovação antes de dormir (tanto sono durante o dia, quanto durante a noite).

Quando a cárie dentária é identificada, deve ser tratada imediatamente, porque poderá destruir rapidamente os dentes de leite. Quando não é tratada, o bebê pode sofrer de dores severas, afetando seu desenvolvimento e bem-estar geral.

A ocorrência de sapinho (candidíase) também é comum. É causada por fungos. Pontos ou placas esbranquiçadas podem aparecer na boca do bebê por vários motivos, como beijos de adultos, brinquedos, chupetas não esterilizadas, e falta de limpeza. Uma boa higiene oral e a limpeza dos brinquedos do bebê ajuda a prevenir o sapinho.

Existem alterações e patologias menos comuns, que também podem aparecer na boca do bebê. Caso você tenha alguma preocupação, o seu dentista examinará a boca do bebê com cuidado e atenção.



Prevenção de traumatismos orais

Quando o seu bebê começar a engatinhar e a andar, ele poderá cair e machucar a boca. Certifique-se de que o bebê esteja sempre acompanhado por um adulto para evitar tais acidentes.

É essencial que o bebê use cinto de segurança no automóvel, carrinho de passeio, e cadeirinha de bebê. Certifique-se de que as meias e os calçados do bebê são seguros, e que ambos tenham fundo antiderrapante. Fique atenta a pisos molhados, degraus, e móveis pontiagudos.

Caso aconteça algum traumatismo na boca do bebê, ele deve ser levado ao dentista imediatamente. Uma queda durante este período da vida pode afetar o desenvolvimento da boca e os dentes permanentes que ainda crescem abaixo das gengivas.

Os pais devem relatar todos os detalhes importantes da queda: onde, quando, e como o traumatismo aconteceu. Esta informação é importante para que o profissional que cuidará da criança. Preste atenção a todos os cortes dentro e fora da boca, ou se a criança se sente tonta ou nauseada. Caso esteja, leve-a primeiro para o hospital.

Deve-se lavar a área traumatizada com água, e checar se há dentes moles ou quebrados. Caso haja algum sangramento leve pressione uma gaze limpa ou pedaço de algodão na área. Você também pode aplicar gelo para minimizar o inchaço. Não deixe o bebê usar a chupeta, mamadeira, ou brinquedos na boca durante este intervalo. Caso ele esteja com sede, ofereça água em um copo ou em uma colher.

O dentista pode realizar um tratamento caso seja necessário, e haverá um acompanhamento dos dentes da criança até que os dentes traumatizados sejam substituídos por dentes permanentes. O que o futuro reserva para os dentes depende da intensidade do trauma sofrido, e do nível de formação dentária no momento do trauma.

Você deve tomar alguns cuidados após o traumatismo oral, como por exemplo: evitar que o bebê use chupeta, mamadeira, e suga o dedo, porque eles podem mover os dentes, intensificar o sangramento, e dificultar a recuperação da área machucada. Também é importante adotar uma dieta de líquidos durante a primeira semana.



Saúde Oral e a Criança

Troca dos dentes de leite

Dentes permanentes

Alimentação e saúde oral

Higiene oral

Má formação dentária

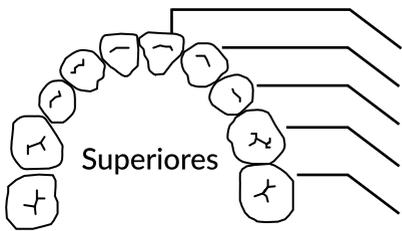
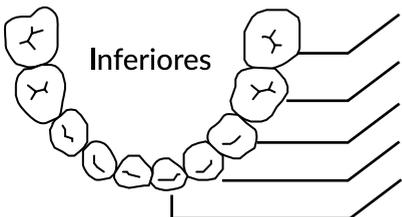
Prevenção de traumatismos orais

Posição dos dentes e das arcadas dentárias

Trocando dentes de leite por dentes permanentes

Quando o seu bebê completar dois ou três anos, ele deverá ter vinte dentes de leite na boca: dez dentes superiores, e dez dentes inferiores (veja a Figura 1). Os dentes de leite são temporários, mas muito importantes. Eles ficam na boca durante a infância, e são substituídos ao longo do crescimento da criança. Os dentes permanentes são definitivos, e devem durar por toda a vida do seu filho. Os pais devem permanecer alertas e contar o número de dentes, porque algumas crianças podem ter dentes extras ou ausentes.

Figura 1: Tabela dos dentes de leite

DENTES DE LEITE		Quando os dentes "surtem"
 <p>Superiores</p>	Incisivo central	7-12 meses
	Incisivo lateral	9-13 meses
	Canino	16-22 meses
	Primeiro molar	13-19 meses
	Segundo molar	25-33 meses
 <p>Inferiores</p>	Segundo molar	20-31 meses
	Primeiro molar	12-18 meses
	Canino	16-23 meses
	Incisivo lateral	7-16 meses
	Incisivo central	6-10 meses

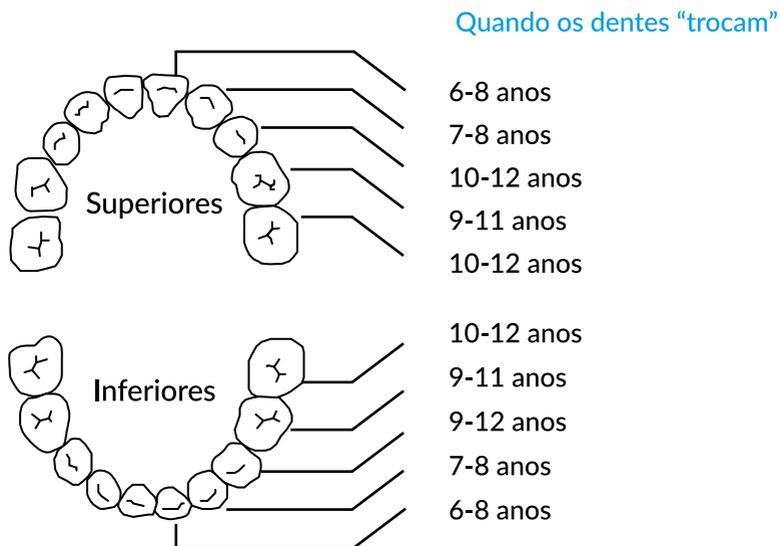
Funções dos dentes de leite:

- Conduzir os dentes permanentes em formação abaixo deles a uma correta posição;
- Manter a integridade das arcadas dentárias para que se estabeleça o adequado desenvolvimento e crescimento oro-facial da criança;
- Permitir que a criança fale, mastigue, e degluta alimentos corretamente;
- Favorecer a estética, dando a criança um sorriso bonito e saudável.

Dentes permanentes

Quando as crianças completam cinco ou seis anos de idade, os dentes permanentes começam a surgir no fundo da boca. Esses são os primeiros molares permanentes. Ao mesmo tempo, os dentes de leite da frente começam a ser trocados. Ao final do processo, todos os vinte dentes terão sido trocados (ver Figura 2).

Figura 2: Tabela da troca dos dentes



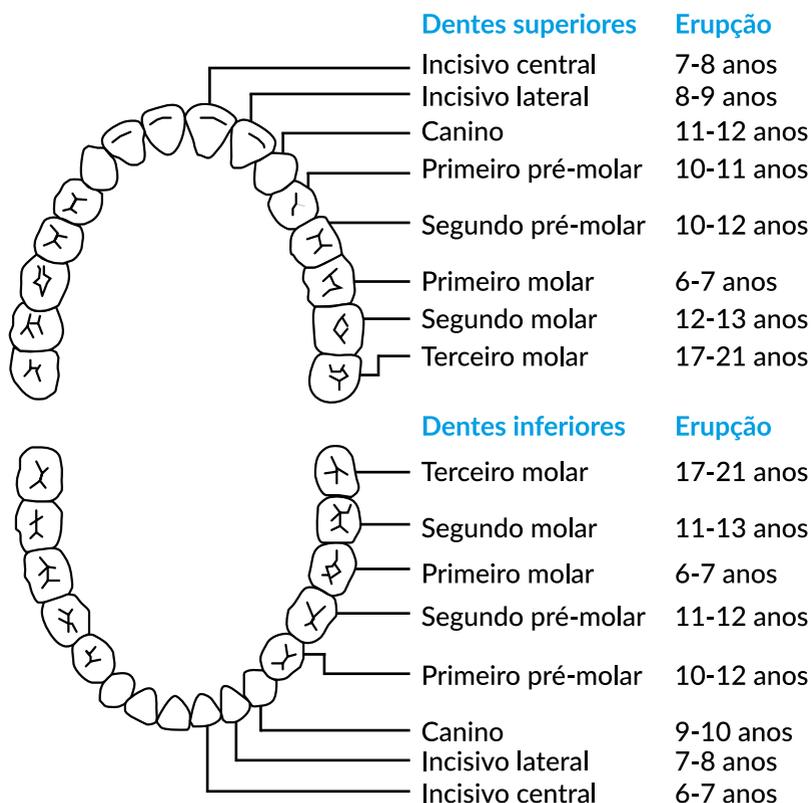
Esta troca deve acabar por volta dos onze ou doze anos de idade. Nessa fase, mais dentes irão surgir no fundo da boca; serão os segundos molares permanentes. Os dentes de siso (terceiros molares permanentes) normalmente aparecem em diferentes idades, geralmente depois dos dezessete anos. Existe a possibilidade de alguns indivíduos não possuírem os dentes do siso.

É fundamental ter em mente que os primeiros molares permanentes podem erupcionar antes da perda de qualquer dente de leite, e que muitas vezes os pais não os percebem. Esses dentes são muito importantes, mas estão mais sujeitos a cáries na fase de crescimento. Por isso, estes dentes devem ser cuidadosa e individualmente escovados tão logo quando apareçam.



A criança deve visitar o dentista regularmente, mas é excepcionalmente importante fazer uma consulta quando os primeiros molares permanentes erupcionarem. Isso pode evitar que esses dentes sofram de cáries. O intervalo favorável entre consultas é de seis meses. Deve-se notar que esses dentes são a chave para o espaçamento de todos os demais dentes permanentes. Existem trinta e dois dentes permanentes, dezesseis superiores e dezesseis inferiores (veja Figura 3).

Figura 3: Tabela dos dentes permanentes



Alimentação e saúde oral

As crianças inevitavelmente vão incorporar os hábitos de alimentação de suas famílias e à cultura em que elas vivem. Você deve encorajar uma dieta equilibrada com intervalos entre as refeições.

Uma dieta balanceada composta de alimentos variados promove um equilíbrio nutricional, e favorece o crescimento e desenvolvimento da criança. Nessa idade, a criança não deve ser proibida de comer determinado alimento, mas deve ser instruída sobre a importância de ter hábitos alimentares saudáveis, tais como escolher a quantidade e tipos certos de alimentos, bem como o horário das refeições.



- Comidas saudáveis incluem frutas, vegetais, grãos integrais (por exemplo: cereal e pão), carne, peixe, ovos, feijão, e nozes;
- Comer uma quantidade limitada de comidas açucaradas, e somente durante as refeições;
- Evitar oferecer bebidas ácidas, açucaradas, e cítricas;
- Criar uma rotina de horários para refeições e lanches, nos intervalos destes oferecer água;
- Comer mais frutas frescas ao invés de suco de frutas para cumprir a recomendação diária.

Higiene oral

As crianças devem ser orientadas e encorajadas a realizar a higiene oral como primeira tarefa da manhã, e última tarefa antes de dormir. Até que elas completem sete anos de idade, o adulto responsável deve realizar a escovação, pois elas ainda não possuem destreza suficiente. Depois dos sete anos, a criança pode escovar dentes sozinha, mas sempre com supervisão dos adultos. Aos dez anos, as crianças podem realizar a escovação sozinhas.

Pasta de dentes infantil deve sempre conter flúor: isso irá reduzir as cáries dentárias. Quando a criança aprender a cuspir, a quantidade de pasta a ser colocada na escova deve ser do tamanho de um grão de ervilha (aprox. 0,3g).

Quantidade de pasta de dentes para crianças:

- Crianças que não conseguem cuspir:
o equivalente a um grão cru de arroz (0,1g);
- Crianças que conseguem cuspir:
o equivalente a um grão de ervilha (0,3g).



Passar fio dental é muito importante, especialmente para aqueles com dentes muito juntos. Para usar o fio dental, é necessário uma maior coordenação motora, por isso, um adulto deve supervisionar as crianças. Você também deve instruir a criança a limpar a língua.

Enxaguantes orais somente devem ser usados após os seis anos de idade, quando é menos provável que a criança engolirá o produto.

A melhor maneira de educar uma criança é dando exemplo. Escovar os seus dentes enquanto a criança está por perto é uma boa maneira de educar. Desta forma você demonstra que essa é uma atividade que faz parte da higiene corporal, assim como tomar um banho.

Doenças orais mais comuns

Cárie dentária e doença periodontal podem ocorrer e ser tratadas em qualquer idade. A prevenção é sempre a melhor solução.

É possível corrigir discrepâncias nas arcadas dentárias com exercícios de fisioterapia oral e usando aparelho ortodôntico (removível ou fixo).

Halitose (mau hálito) em crianças frequentemente acontece devido a secreção nasal posterior e da saburra lingual (falta de higiene na língua).

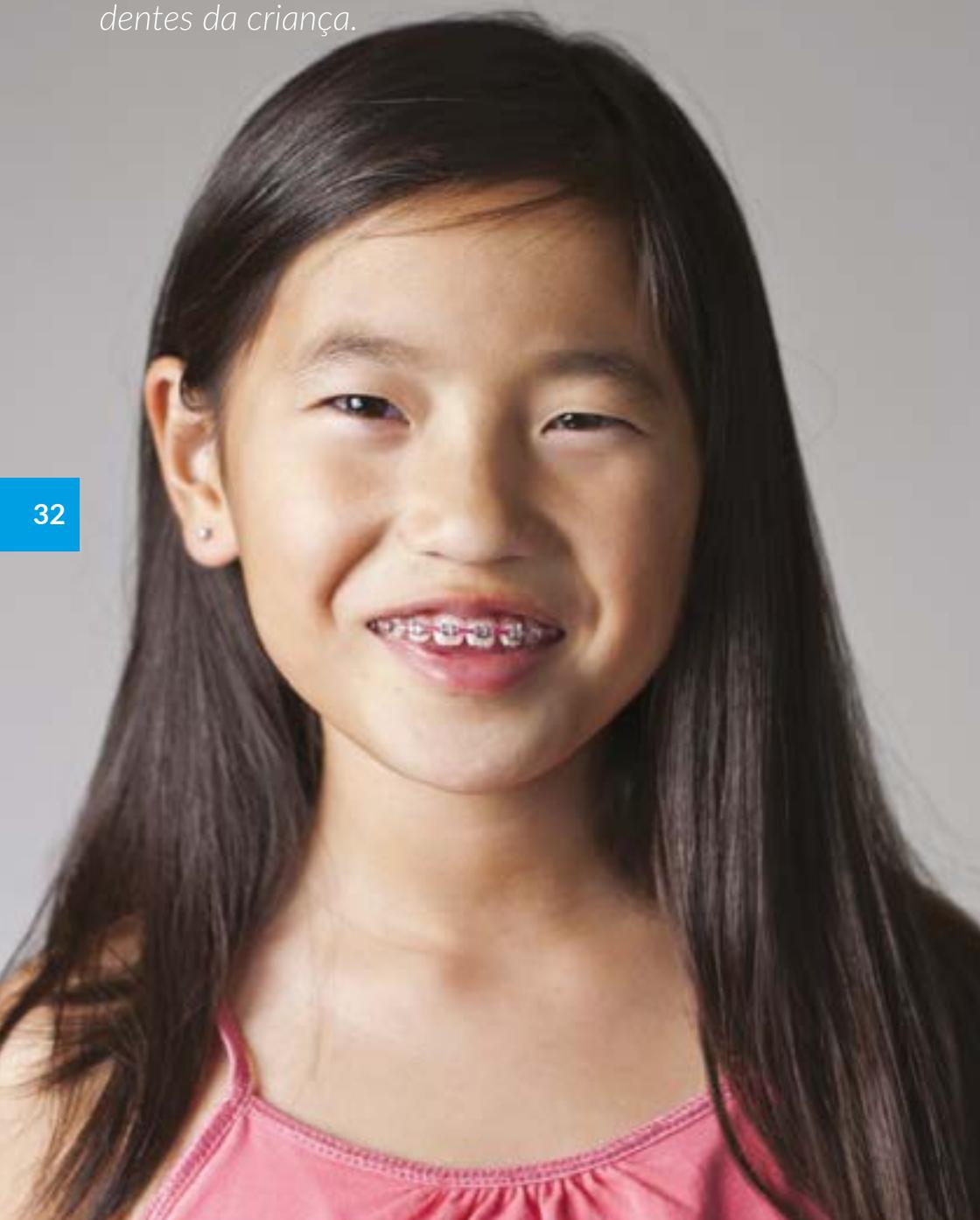
Erosão dentária é a perda progressiva de estruturas dentárias sem a presença de bactérias. Isso acontece devido a exposições crônicas a ácidos em alimentos, bebidas, medicação, vômitos frequentes, ou refluxo gástrico. Baixo fluxo salivar e alterações da composição da saliva podem agravar a situação, e comumente estão associados a outros hábitos – como ranger e atritar – que elevam ainda mais a perda de tecido dentário.

Podem estar presentes na boca outras alterações não tão comuns, como a diminuição de saliva, aftas, herpes, candidíase, hemangioma e câncer oral. É por isso que é importante visitar o seu dentista regularmente. Pais responsáveis devem inspecionar a boca da criança regularmente.

Algumas síndromes e doenças sistêmicas podem alterar o momento e sequência da erupção dentária, e até mesmo promover o aparecimento de algumas doenças orais. Por exemplo, um indivíduo portador do diabetes possui maior risco de desenvolver a doença periodontal; assim como, um indivíduo portador do diabetes que possua a doença periodontal, poderá aumentar a chance de descompensar o controle glicêmico.

Outro exemplo é o indivíduo que respira pela boca. Essa ação de respiração oral diminui a quantidade de saliva, e aumenta o risco de cáries dentárias e doenças gengivais. Frequentemente também altera o desenvolvimento das arcadas e a postura da cabeça e do pescoço.

*O dentista está apto a
proteger e reabilitar os
dentes da criança.*



Má formação dentária

Dentes mal formados são comuns, e frequentemente geram consequências estéticas e funcionais. Isso frequentemente acontece devido a nutrição inadequada, doença, infecção, ou excesso de flúor durante a formação dos dentes. O dentista está apto a proteger e reabilitar esses dentes.



Prevenção de traumatismos orais

Crianças naturalmente desenvolvem uma vontade de explorar, brincar, e interagir com outras crianças. Acidentes envolvendo suas bocas são bastante comuns.

Depois dos quatro anos de idade, dentistas recomendam que crianças usem protetores bucais enquanto praticarem ativas de alto impacto como judô, basquete, e futebol. O protetor bucal deve ser feito pelo dentista especificamente para a boca da criança, e não deve ser comprado em uma loja. As instalações em que se pratica esportes devem ser preparadas para prevenir acidentes, por exemplo, instalando pisos absorventes de impacto.

Posição dos dentes e da arcada dentária

A boca deve ajudar as crianças a engolir, mastigar, falar, e respirar pelo nariz sem problemas. Qualquer alteração no crescimento ou desenvolvimento da criança deve ser corrigido imediatamente. Isso também é verdade para qualquer alteração em suas faces ou bocas.

Profissionais de diferentes especialidade devem interagir entre si para cuidar do paciente, assim combinando conhecimentos técnicos de áreas complementares como odontologia, otorrinolaringologia, fonoaudiologia, e fisioterapia. A ortodontia pode corrigir o alinhamento dos dentes e das arcadas dentárias, usando aparelhos remóveis ou fixos.

References

Tabelas 1 e 2: JADA, Vol. 136 www.ada.org/goto/jada novembro 2005

Tabela 3: JADA, Vol. 137 <http://jada.ada.org> janeiro 2006



#vao^{dentista}

Qual a última vez que você foi ao dentista?

Segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), mais da metade da população brasileira não vai ao dentista anualmente. É recomendado consultar o dentista a cada seis meses.

O cirurgião-dentista é o profissional capacitado para promover a saúde da sua boca. A visita regular inclui um exame cuidadoso de seus dentes, da sua gengiva e mucosa da boca, procurando sinais de enfermidades ou outros problemas antes que se agravem. Por isso avise seu dentista caso tenha dúvidas, sinta desconforto ou perceba algum sangramento.

A correta higienização dos dentes garante autoestima e maior qualidade de vida. Agende uma consulta e proteja sua família!



A one stop shop
da odontologia.



Realização:



global child dental fund

info@gcdfund.org

www.gcdfund.org

**dental
Cremer**

marketing@dentalcremer.com.br

0800 727 7565

www.dentalcremer.com.br