



ODONTOLOGIA
PREVENTIVA



Saúde Bucal
Como cuidar do sorriso de seus filhos

A criança que aprende a tratar dos dentes (e da boca) desde cedo, vai manter este hábito por toda a vida.



Para fazer o jovem levar a sério a rotina de cuidados com os dentes, deve-se insistir com a orientação todos os dias.

É muito importante cuidar da saúde bucal do seu filho desde que ele nasce — seja limpando os excessos de leite com uma gaze ou fralda depois que ele mama, seja escovando os primeiros dentinhos de leite. Isso por que a dentição de leite desempenha importantes funções mastigatórias, fonéticas (fala), estéticas e psicológicas, além de manter os espaços guiando a erupção dos dentes permanentes. Assim, atitudes preventivas devem ser incorporadas à rotina familiar desde cedo.

E vamos lembrar: higiene bucal diz respeito não só à boca, mas também aos dentes e à língua. “Existem doenças relacionadas aos dentes (cáries) e as que afetam os tecidos que suportam os dentes (gengivas e ossos)”.



Veja a seguir dicas para manter a saúde bucal

Fazer um pré-natal odontológico

A futura mamãe deve fazer uma consulta com o dentista para fazer uma avaliação da condição de sua saúde bucal, e havendo a necessidade, iniciar o tratamento para evitar problemas mais sérios durante a gestação. Ao contrário do que muitos imaginam, vários tipos de procedimentos podem ser realizados durante esse período sem riscos para a gestante e para o bebê.

Além de um eventual tratamento, a gestante também pode obter informações sobre cuidados que deve ter com ela e com a criança e, assim, conhecer a importância e os benefícios da amamentação natural e de como contribuir para o desenvolvimento da arcada dentária do bebê, fortalecer a musculatura facial e a manutenção da correta posição da língua durante a fala e a deglutição.



Limpar a boquinha do bebê após as mamadas

- ✓ *Remova anéis e acessórios que possam se soltar e machucar a boca do bebê.*
- ✓ *Mantenha as unhas curtas e, de preferência, sem esmalte, que pode causar alergia.*
- ✓ *Lave bem as mãos com sabonete antisséptico e enxague bem em água corrente.*
- ✓ *Seque com toalha de papel ou toalha de tecido limpa.*



0 a 6 meses

Após amamentar os bebês, deve-se limpar a parte externa e interna da boca com uma gaze ou fralda embebida em água filtrada.



6 meses a 1 ano

Uso da dedeira com água filtrada. A partir do nascimento do 2º dentinho usar o fio dental.

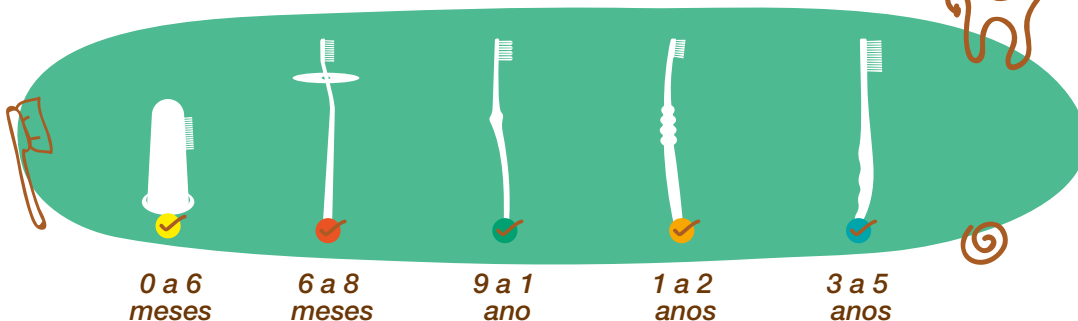
1 a 4 anos

É recomendável fazer a escovação com escova macia e gel sem flúor, pois a criança ainda não tem controle e pode ingerir o creme dental causando desde uma intoxicação até manchas nos dentes que irão nascer.

A partir de 4 anos

Já pode utilizar o creme dental infantil com flúor de acordo com a idade, mas sempre com a supervisão dos pais para evitar a ingestão.

Temos também de ficar atentos quanto ao modelo das escovas mais adequadas para a idade da criança, conforme as figuras abaixo.





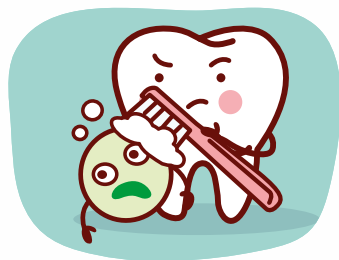
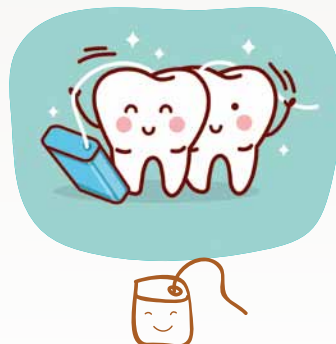
Cuidados com as escovas

Depois de utilizadas, as escovas devem ser lavadas e secas. Não podem ficar jogadas sobre a pia e nem misturadas com outros objetos para não haver contaminação. É recomendável trocá-las a cada 3 meses.



A importância do uso do fio dental

Para que seu filho se acostume com o fio dental, você deve passá-lo desde cedo, à medida que o dente for nascendo um ao lado do outro. Ele elimina restos de alimentos e remove a placa bacteriana. O fio dental deve ser usado diariamente após as principais refeições.



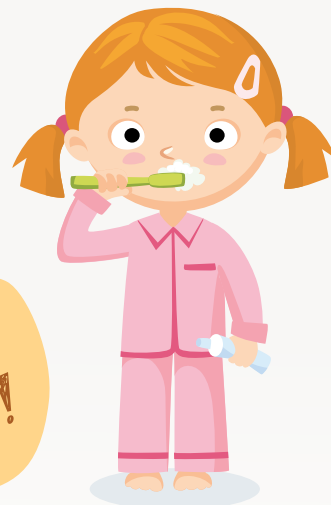
Alimentação

Devemos escovar os dentes após as principais refeições, depois do café da manhã e antes de dormir. Além de cuidar de nossa alimentação, que deve ser saudável e variada, rica em frutas, verduras, legumes e cereais. Evitar refrigerantes, alimentos industrializados e doces em excesso.



Vamos escovar os dentes

- 1º Pegue uma escova com cerdas macias e cabeça pequena.
- 2º Molhe a escova.
- 3º Coloque um pouco de pasta na escova dental.
- 4º Comece a escovação pelos dentes do fundo.
- 5º Escove os dentes da frente.
- 6º Escove os dentes das laterais.
- 7º Enxágue a boca com água.
- 8º Cuspa.
- 9º Pronto.
- 10º Conseguimos!



Seus dentes
estão limpinhos!

Dica

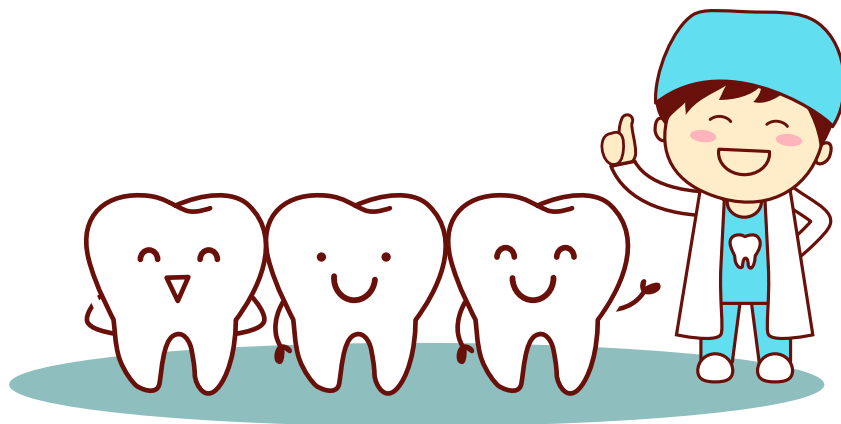
O tratamento odontológico preventivo inicia desde a fase de bebê e prossegue até o final da adolescência, com consultas marcadas a cada 6 meses ou de acordo com a necessidade individual. Comece cedo, enquanto nenhum problema tiver se instalado e nenhuma emergência mal resolvida. Daí a importância de se levar a criança ao profissional nos primeiros meses de vida. A saúde oral é parte integrante da saúde do indivíduo, por isso requer cuidados precoces. Quanto mais cedo iniciarmos as consultas de promoção de saúde, mais efetivos serão os resultados e melhor será a adaptação ao consultório odontológico.



Como preparar meu filho para a primeira visita ao dentista?

Crie uma imagem agradável do dentista para que seu filho adquira confiança nele. Transmita sempre uma atitude positiva e nunca utilize ideias negativas (medo, dor, motor, injeção etc.). Uma consulta agradável em um ambiente amistoso ajudará o estabelecimento de um vínculo afetivo com o dentista.

Procure um profissional especializado (odontopediatra). Para familiarizar a criança ao consultório, deve-se passar um sentimento de segurança e bem-estar. É tudo o que você precisa para que seu filho fique tranquilo e seja saudável.



Fonte Site: CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo e Site Educar para crescer, Ed. Abril.

Responsável pelo conteúdo:

Dr^a. Jaqueline de Carvalho Ferreira

CROSP: 35.153

Coordenadora técnica – Odontologia Preventiva

ANS nº 359017

