



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

Como usar este guia

Tomar as decisões certas para o seu bebê afetará os dentes dele para a vida toda. Este guia mostrará como alimentar e limpar os dentes do seu bebê corretamente e os colocará no caminho certo durante a infância, garantindo que eles possam comer, brincar, e aprender sem dor.

É recomendado que você leia os três guias, ainda que separadamente, uma vez que o conjunto oferece um amplo resumo de como cuidar bem dos dentes dos bebês e crianças.

Se você achou este guia útil, até mesmo uma doação pequena ao Fundo Global para os Dentes da Criança (Global Child Dental Fund) seria de grande ajuda para dar a crianças carentes de todo mundo acesso a cuidados odontológicos, e a chance de vestir um sorriso saudável para a vida.



global child dental fund www.gcdfund.org

2



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.

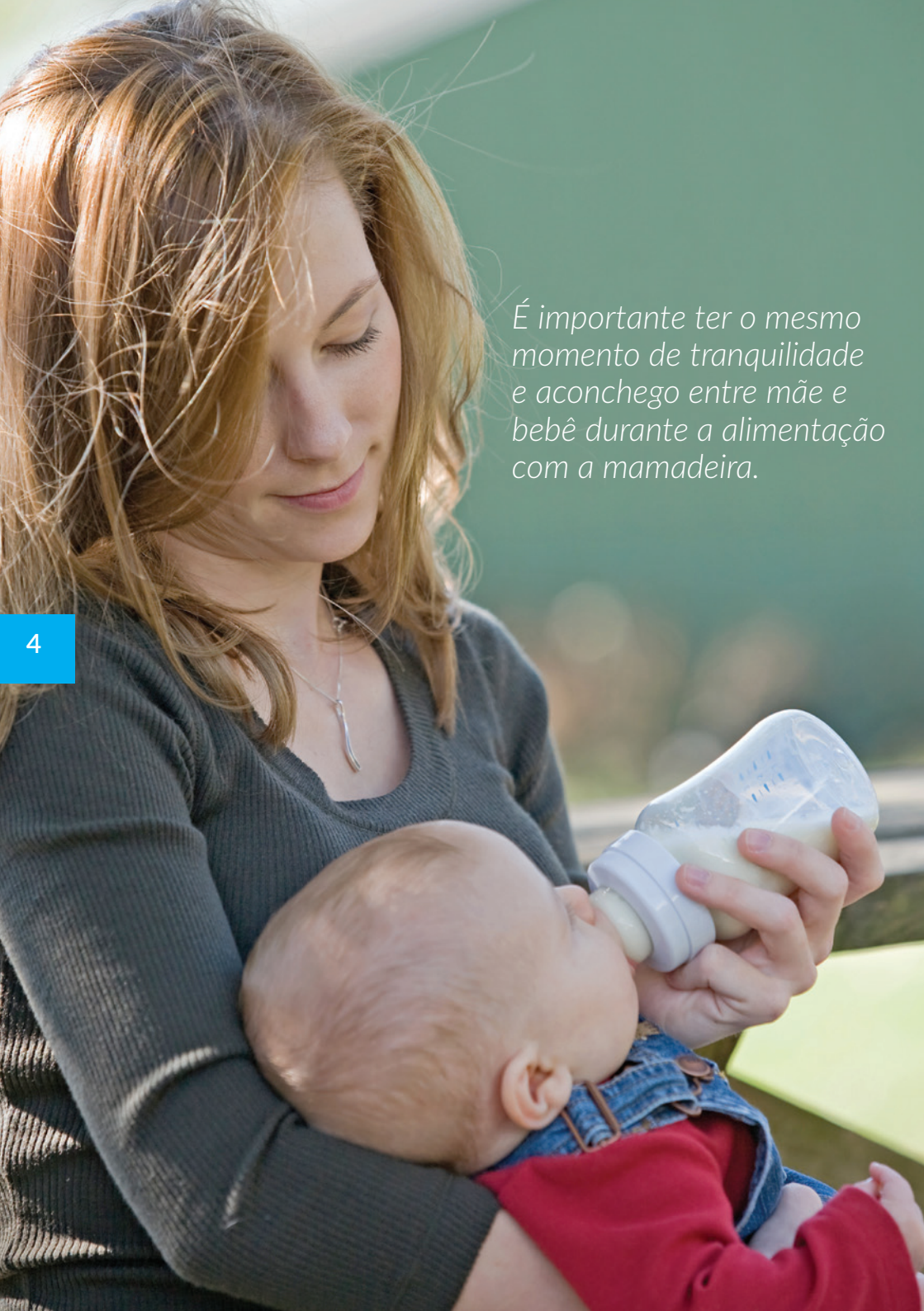


Durante o aleitamento materno o seu bebê realizará um exercício oral, que estimulará todos os seus músculos orais, promovendo a respiração nasal, fala, e desenvolvimento das arcadas dentárias e articulações temporomandibulares. Por isso, é importante que o seu bebê faça esforço ao sugar.

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 fraldas 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.

6

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.

Outros guias da série:

Saúde Oral e a Gestação

Visitando o dentista durante a gestação
Problemas comuns de saúde oral durante a gestação
Conselhos de saúde oral

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

Autores dos guias materno-infantil:

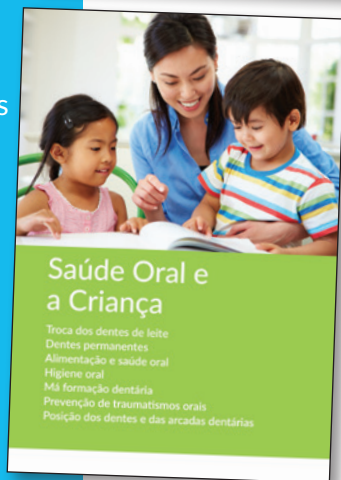


Dóris Rocha Ruiz DDS, MSc

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)



Se você achou este guia útil, até mesmo uma doação pequena ao Fundo Global para os Dentes da Criança (Global Child Dental Fund) seria de grande ajuda para dar a crianças carentes de todo mundo acesso a cuidados odontológicos, e a chance de vestir um sorriso saudável para a vida.



global child dental fund

E-mail: info@gcdfund.org **Visite:** www.gcdfund.org

Global Child Dental Fund, Rooms 329-331, 26-29 Drury Lane,
London WC2B 5RL, Reino Unido
Número de Registo de Organização de Beneficência do RU: 1125850