

Guia de Saúde Oral



CRIANÇAS





INTRODUÇÃO

CRESCER PARA O MUNDO, SORRIR PARA A VIDA

Após a gravidez e os primeiros meses, surge uma das etapas mais memoráveis da vida: a fase de criança. Começamos a ver o mundo com outros olhos e com um Sorriso difícil de igualar. É a idade da descoberta, das brincadeiras e de cada vez mais autonomia em relação aos pais. E no meio desse crescimento, com mais ou menos independência, há um aspeto que deve ser sempre garantido: a nossa Saúde Oral.

Pais, familiares e educadores desempenham um papel fundamental nos hábitos diários dos mais pequenos. E mais do que a simples evolução dos dentes, existem muitas dicas que devem ser do seu conhecimento. Porque a fase de crescimento traz muitos desafios e diferentes conselhos para diferentes etapas.

Na OralMED, acreditamos que apenas podemos fazer o nosso melhor se tivermos acesso a informação útil e credível. Por isso, e por estarmos conscientes de que nem sempre é fácil encontrá-la, decidimos dar o nosso contributo. Para ajudar os portugueses, desenvolvemos os temas mais importantes e criámos o “Guia de Saúde Oral – Crianças”, com esclarecimentos que não pode perder para ajudar os mais pequenos a garantirem uma boca saudável.

À medida que as crianças crescem, é reconfortante sabermos que fizemos sempre o melhor pela sua saúde e felicidade. E tudo começa com uma Saúde Oral adequada. Leia os textos que se seguem, esclareça todas as suas dúvidas com médicos dentistas e garanta que as crianças sorriem sem problemas, desde os primeiros anos de vida.

CONSELHO MÉDICO
E CIENTÍFICO ORALMED



PARA UMA INFÂNCIA INESQUECÍVEL, COM DENTES BONITOS E SAUDÁVEIS.

A PRIMEIRA VISITA AO DENTISTA: QUAL É A IDADE INDICADA?	6
DENTES DE LEITE: QUAL É A SUA IMPORTÂNCIA?	10
A TRANSIÇÃO PARA OS DENTES PERMANENTES.....	14
QUANDO DEVE TRATAR OS DENTES TORTOS DAS CRIANÇAS?	20
A HIGIENE ORAL ANTES DOS 7 ANOS	26
A HIGIENE ORAL ENTRE OS 7 E OS 10 ANOS	30
A HIGIENE ORAL A PARTIR DOS 10 ANOS	34
PASTA DE DENTES PARA CRIANÇAS: O QUE TEM DE SABER?	38
O PAPEL DOS SELANTES NO COMBATE ÀS CÁRIES.....	42
ALIMENTAÇÃO E SAÚDE ORAL: OS NUTRIENTES MAIS IMPORTANTES..	46
E QUANDO ELES NÃO RESISTEM AOS DOCES?	52
7 PROBLEMAS DE SAÚDE ORAL COMUNS NAS CRIANÇAS.....	56
10 CONSELHOS PARA CRIAR BONS HÁBITOS DE SAÚDE ORAL	62

A PRIMEIRA VISITA AO DENTISTA: QUAL É A IDADE INDICADA?

ENTENDA COM QUE IDADE É QUE AS CRIANÇAS DEVEM TER O PRIMEIRO CONTACTO COM UMA CLÍNICA DENTÁRIA.

O acompanhamento de um profissional de Medicina Dentária desde cedo é essencial para a Saúde Oral dos mais pequenos.

Garantir uma boa Saúde Oral para os mais pequenos é apenas uma das várias preocupações que passam a fazer parte do dia-a-dia dos adultos a partir do seu nascimento. No entanto, apesar da importância deste tema, a verdade é que ainda existem muitas dúvidas quanto ao que deve e não deve ser feito. E uma delas está relacionada com a primeira consulta... Afinal, com que idade é que devem começar as visitas às clínicas dentárias?

Agendar consultas desde cedo permite acompanhar a evolução dos dentes das crianças.

QUANDO DEVE SER FEITA A PRIMEIRA CONSULTA?

Apesar de suscitar bastantes dúvidas, a resposta não podia ser mais simples: a primeira consulta numa clínica dentária deve ser agendada assim que surgir o primeiro dente de leite. Por isso, idealmente, o primeiro contacto deve acontecer ainda durante a fase de bebé. E embora a altura de erupção dos primeiros dentes possa variar ligeiramente de bebé para bebé, de uma forma geral, costuma acontecer por volta dos 6 meses de vida.

QUAL É A SUA IMPORTÂNCIA?

Iniciar as consultas nesta fase é importante por vários motivos. Para exemplificar, podemos destacar 3 excelentes razões para fazê-lo:

1. **PERMITE ACOMPANHAR A EVOLUÇÃO** – Se marcar uma consulta desde o aparecimento do primeiro dente, poderá analisar de forma completa a evolução de toda a dentição, desde o início.
2. **ATUAR PREVENTIVAMENTE** – Sendo acompanhado por profissionais regularmente e desde os primeiros meses, poderá esclarecer todas as suas dúvidas sobre a Saúde Oral infantil, aprender os procedimentos recomendados e evitar problemas no futuro.
3. **CRIA UM HÁBITO SAUDÁVEL** – Ir ao dentista pode ser muito stressante para algumas crianças. Ao promover idas regulares ao consultório desde sempre, o processo passa a fazer parte da sua vida de forma natural, criando um hábito saudável e fundamental para as próximas gerações.

Se esta era uma das suas dúvidas, não se esqueça: a dentição das crianças deve ser acompanhada por um profissional desde dos primeiros meses de vida. Para tal, o conselho é simples: marque uma consulta assim que surgir o primeiro dente de leite.

Despertar as próximas gerações para a importância da prevenção é a melhor forma de inverter as estatísticas que, atualmente, colocam Portugal como o segundo país da União Europeia com maiores carências de Saúde Oral. E está ao alcance de todos fazê-lo. Por isso, comece desde cedo a dar o seu contributo e habitue os mais pequenos da melhor maneira possível.

“
Marque a primeira consulta dentária assim que surgir o primeiro dente de leite.
 ”

DENTES DE LEITE: QUAL É A SUA IMPORTÂNCIA?

ENTENDA O PAPEL
DA PRIMEIRA
DENTIÇÃO E POR
QUE RAZÃO DEVE
SER CUIDADA,
MESMO SENDO
TEMPORÁRIA.

A dentição
decídua traz vários
benefícios para as
crianças, sendo
essencial para o seu
desenvolvimento
harmonioso.

Por serem temporários, os dentes de leite são muitas vezes encarados como pouco importantes para a nossa Saúde Oral no futuro. No entanto, essa ideia não poderia estar mais errada. A primeira dentição pode influenciar o nosso bem-estar de várias formas e, por isso, deve ser alvo dos mesmos cuidados de higiene que temos com os dentes definitivos.

Os dentes de leite contribuem para o desenvolvimento da fala.

QUAIS SÃO OS BENEFÍCIOS?

A dentição de leite é extremamente importante para o desenvolvimento dos mais pequenos. Para além da sua função estética e de contribuir para a autoestima das crianças, existem 5 outras funções principais deste tipo de dentição:

1. **MASTIGAÇÃO ADEQUADA** – Evidentemente, a presença de dentes antes do surgimento da dentição permanente é essencial para facilitar a mastigação dos alimentos e permitir uma melhor absorção dos seus nutrientes. Por isso, ajudam na passagem de uma alimentação maioritariamente líquida para sólida.
2. **ORIENTAM OS DENTES PERMANENTES** – Sendo constituída por 20 dentes temporários, esta dentição tem o papel de manter o espaço na arcada e de orientar os dentes permanentes para as posições corretas, no futuro. Deste modo, os dentes de leite podem ser decisivos para evitar correções com tratamentos ortodônticos, por exemplo.
3. **DESENVOLVIMENTO DA FACE** – Os dentes de leite desempenham um papel muito importante para o crescimento correto dos ossos e dos músculos da face. De facto, cenários em que os dentes de leite são perdidos mais cedo do que o previsto têm sido associados a desenvolvimentos anormais das articulações, já com os dentes definitivos.

4. **DESENVOLVIMENTO DA FALA** – A primeira dentição também auxilia bastante no desenvolvimento da fala nas crianças.
5. **CRIA BONS HÁBITOS** – Para além dos outros fatores, os dentes de leite também são bastante úteis para despertar as crianças para a importância da Saúde Oral e para as boas práticas de higiene oral.

Além das funções mencionadas acima, é importante referir que infeções graves em dentes de leite podem influenciar negativamente os permanentes e até a sua erupção. Por isso, apesar de serem dentes temporários, trate-os com o mesmo rigor com que encara os dentes definitivos.

Marque consultas para os mais pequenos pelo menos de 6 em 6 meses e garanta que são acompanhados por profissionais desde o seu primeiro dente de leite. Além disso, não se esqueça de promover hábitos diários saudáveis, ajudando-os a higienizar corretamente a sua boca.

Se tratar de todas as fases de dentição das crianças com a atenção e o compromisso necessários, estará a fazer o melhor que pode e, sobretudo, a formar uma geração mais consciente da importância da prevenção oral.

“*Infeções graves em dentes de leite podem afetar decisivamente os permanentes e até a sua erupção.*”

A TRANSIÇÃO PARA OS DENTES PERMANENTES

Entre os 7 e os 12 anos, dá-se uma fase de dentição mista.

ENTENDA A EVOLUÇÃO DA DENTIÇÃO HUMANA E A PASSAGEM DE DENTES DE LEITE PARA DENTES PERMANENTES.

A dentição humana evolui ao longo da infância e até à idade adulta, compreendendo duas fases distintas.

A Saúde Oral dos mais pequenos exige vários cuidados diferentes consoante a idade. Se visitas regulares ao dentista e uma higienização adequada são essenciais para evitar problemas, a verdade é que conhecer a evolução da dentição não pode ser considerado menos importante. Para além de ficar mais informado, entender o desenvolvimento da boca permite prever os próximos passos e resolver problemas a tempo, se for caso disso. E se revirmos o processo de transição de dentes de leite para dentes permanentes?

DO NASCIMENTO AOS 21 ANOS: 52 DENTES NO TOTAL

De um modo geral, ao longo da sua vida, cada pessoa terá um total de 52 dentes. Dividido na fase de dentes de leite (com 20 dentes temporários) e de dentes permanentes (com 28 dentes, mais 4 dentes do siso, normalmente), este é um processo gradual, que acontece desde o nascimento do bebé até por volta dos 21 anos de idade.

DOS DENTES DE LEITE AOS DENTES PERMANENTES

Entre os 3 e os 6 ou 7 anos, a dentição de leite mantém-se relativamente estável. No entanto, a partir dessa idade, os primeiros dentes permanentes deverão começar a aparecer ao fundo da boca (atrás dos dentes de leite já existentes). Simultaneamente, os dentes de leite que haviam aparecido em primeiro lugar (os chamados “dentes da frente”) começam a cair.

Dá-se, assim, início a uma fase de dentição mista, que engloba dentes de leite e dentes permanentes, e que deverá permanecer desse modo sensivelmente até aos 12 anos, altura em que todos os dentes de leite já terão saído da cavidade oral.

A DENTIÇÃO PERMANENTE

Surgindo à medida que os dentes de leite caem, a dentição definitiva fica praticamente concluída por volta dos 13 anos de idade. Nessa fase, com 14 dentes em cada arcada, ficam apenas a faltar os terceiros molares (isto é, os dentes do siso), que surgirão entre os 17 e os 21 anos, normalmente.

“*A dentição definitiva fica praticamente concluída por volta dos 13 anos de idade.*”

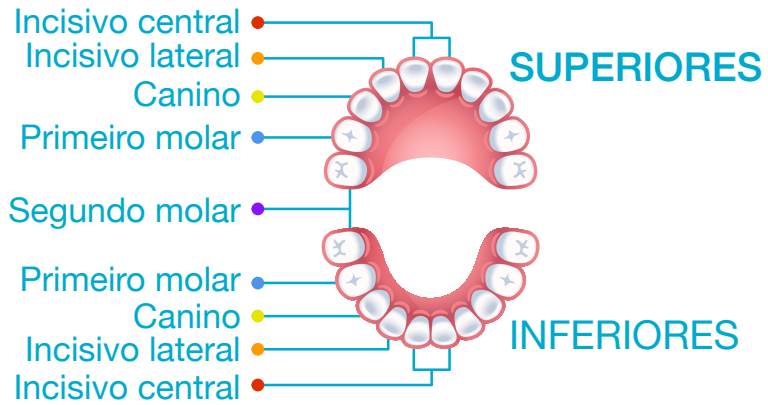
QUE CUIDADOS DEVE TER?

Normalmente, as consultas agendadas de 6 em 6 meses são suficientes para garantir que a evolução dos dentes das crianças é convenientemente acompanhada por um profissional. Contudo, neste processo, é indiscutível que o conhecimento e a ajuda dos pais, familiares e educadores também podem desempenhar um papel fundamental.

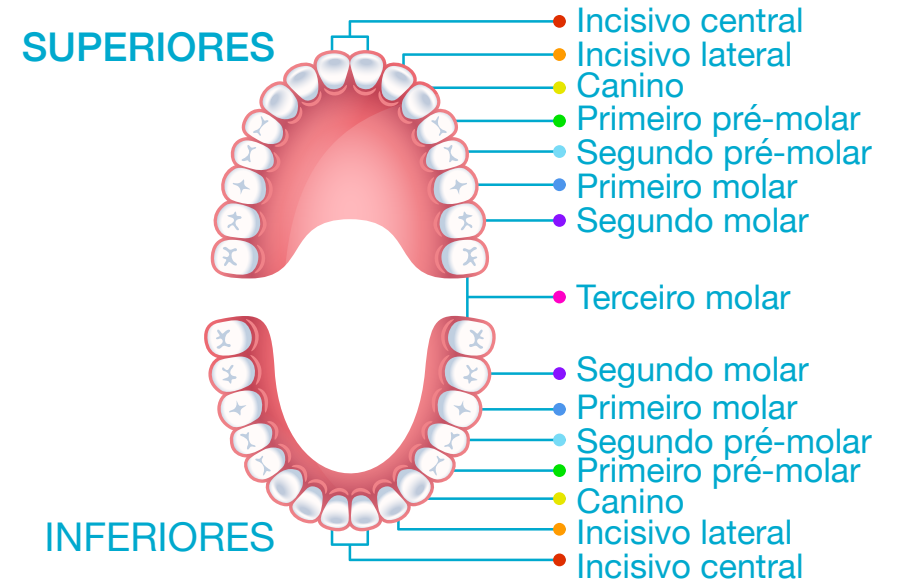
Para garantir que tudo corre da melhor maneira possível, esclareça todas as suas dúvidas, acompanhe de perto a dentição dos mais pequenos e ajude-os a higienizar a boca até aos 10 anos de idade. Lembre-se: ao participar ativamente na manutenção da Saúde Oral infantil, estará também a criar adultos mais conscientes e uma geração que poderá sorrir sem problemas.



DENTES DE LEITE



DENTES PERMANENTES



QUANDO DEVE TRATAR OS DENTES TORTOS DAS CRIANÇAS?

Dentes inclinados podem afetar a gengiva e o osso das crianças.

SAIBA COMO DEVE REAGIR AO APARECIMENTO DE DENTES INCLINADOS OU MAL POSICIONADOS NOS MAIS PEQUENOS.

Com recurso a técnicas de diagnóstico simples, os médicos dentistas podem corrigir os dentes tortos na altura adequada.

O crescimento de dentes tortos nas crianças é uma questão que suscita muitas dúvidas junto dos adultos. É fácil vermos que os dentes dos mais novos estão a nascer tortos, mas nem sempre sabemos como e quando atuar para bem da sua Saúde Oral. Afinal, qual é a melhor solução?

QUAL É A MELHOR ALTURA PARA TRATAR?

A resposta depende, obviamente, do caso específico de cada criança. Algumas situações requerem um tratamento imediato, enquanto outras poderão ser apenas monitorizadas com atenção, sem necessidade de proceder, desde logo, a uma intervenção.

Segundo a Sociedade Portuguesa de Ortopedia Dento-Facial, todas as crianças devem ter a sua primeira consulta de ortodontia antes dos sete anos de idade. Dessa forma, o médico poderá avaliar a fase de crescimento da criança, as suas necessidades e a melhor altura para iniciar um tratamento, facilitando eventuais correções no futuro. No entanto, para além dessa consulta, não se esqueça que é altamente recomendável que a criança comece a consultar o seu dentista logo a partir do nascimento do primeiro dente de leite. Por isso, se o fizer regularmente e desde essa altura, o dentista poderá controlar o estado dos seus dentes ao longo do tempo, identificar problemas ainda na sua fase inicial e tratá-los no momento adequado.

Seja como for, sempre que detetar um problema ou tiver alguma dúvida, não hesite em visitar a sua clínica.

EM QUE CONSISTE O TRATAMENTO?

Recorrendo a técnicas simples como o raio x, fotos intraorais, exames de mordida ou até moldes dentários, é possível reconhecer o estado da boca e os seus problemas. Com base nessa análise, o médico poderá recomendar a utilização de aparelhos ou de outros dispositivos ortodônticos, para devolver uma posição correta aos dentes e corrigir a mordida da criança.

“
Todas as crianças devem ter a sua primeira consulta de ortodontia antes dos sete anos de idade.
 ”

Uma vez iniciados, estes procedimentos podem demorar alguns anos (já que vão sendo adaptados à medida que a boca da criança cresce e sofre alterações), e exigem consultas de manutenção frequentes e cuidados diários especiais para que os resultados sejam os desejados.

QUAIS SÃO OS PROBLEMAS DOS DENTES TORTOS?

Embora não falem razões para procurar um tratamento para os dentes dos mais pequenos, nunca é demais rever alguns dos motivos para fazê-lo o mais rapidamente possível:

1. **AUTOESTIMA** – Talvez este seja o motivo mais evidente de todos. Dentes tortos podem afetar gravemente a autoestima das crianças e até a sua relação com os outros.
2. **DESENVOLVIMENTO DA FALA** – Um crescimento desadequado dos dentes pode condicionar o desenvolvimento normal da fala.

3. **INTERVENÇÃO PRECOCE** – Quanto mais cedo a criança for tratada, mais jovens e flexíveis serão as suas bases ósseas, e mais rápido e fácil será o tratamento.
4. **ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL** – Uma dentição completa e alinhada é essencial para que todos os alimentos possam ser mastigados sem problemas. Caso contrário, os mais pequenos poderão ter dificuldade em ingerir os nutrientes necessários para o seu desenvolvimento.
5. **GENGIVA E OSSO** – Se não forem corrigidos a tempo, dentes inclinados podem ter um impacto bastante negativo na gengiva e no osso das crianças.
6. **LIMPEZA DOS DENTES** – Quanto mais alinhados estiverem os dentes, mais fácil será realizar uma higiene oral completa.

7. EVOLUÇÃO DOS PROBLEMAS

– Se não for atacado logo desde o início, este problema pode evoluir e gerar outras doenças associadas.

8. **MORDIDA** – Dentes inclinados podem ter repercussões na mordida, isto é, na capacidade de fechar a boca de forma correta. Uma alteração da mordida, por sua vez, pode levar a problemas na articulação. É importante perceber que estes problemas de mordida, relacionados com problemas de crescimento dos ossos que suportam os dentes, podem ser facilmente resolvidos durante a fase da dentição decídua (isto é, de dentes de leite), pois, como já foi referido, os ossos ainda são flexíveis. Assim, poder-se-ão utilizar aparelhos ortodônticos que estimulam o crescimento do osso, muitas vezes evitando o uso de aparelhos ortodônticos fixos no futuro.

Além da ajuda de pais, familiares e educadores, uma Saúde Oral perfeita nas crianças exige também um acompanhamento profissional constante e desde muito cedo. Se marcar consultas aproximadamente de 6 em 6 meses e desde o aparecimento do primeiro dente de leite, é possível identificar quaisquer problemas (incluindo dentes tortos) e tratá-los antecipada e convenientemente. Por isso, o conselho é o mesmo de sempre: consulte o seu médico regularmente e sempre que suspeitar de algum problema, e esclareça todas as suas dúvidas.

A HIGIENE ORAL ANTES DOS 7 ANOS

VEJA COMO SÃO LAVADOS OS DENTES DAS CRIANÇAS, NUMA FASE DE CRESCENTE AUTONOMIA E COORDENAÇÃO MOTORA.

A limpeza dos dentes exige diferentes cuidados por parte dos adultos, dependendo da idade da criança.

Limpar corretamente os dentes dos mais pequenos é fundamental para evitar problemas e estabelecer bons hábitos de higiene oral. No entanto, nem sempre sabemos como devemos lavar os seus dentes nas várias faixas etárias. Quando a criança tem mais de dois anos, mas ainda não tem sete anos, existem alguns cuidados especiais. Sabe como é que o deve fazer?

Use sempre escovas com as dimensões adequadas à idade da criança.

DE BEBÉ A CRIANÇA, NOVOS PROCEDIMENTOS

A partir dos 2 anos, a limpeza da boca já não é feita com o auxílio de dedeiras, mas sim com a escova de dentes. Nesta fase, é natural que a criança vá ganhando cada vez mais autonomia e coordenação motora. Por isso, poderá explorar a sua curiosidade e vontade de colaborar, utilizando escovas e pastas de dentes divertidas e adaptadas à sua idade.

Para todos os efeitos, até por volta dos 7 anos de idade ainda é essencial que participe ativamente na limpeza dos dentes da criança, ajudando-a a fazê-lo corretamente.

COMO DEVE SER FEITA A HIGIENIZAÇÃO?

Tanto nos bebês como nas crianças, o processo de escovagem deve ser feito de forma semelhante ao que os adultos fazem, ou seja, é essencial que a limpeza seja feita ao longo de todas as superfícies dentárias e da língua, de manhã e à noite (antes de dormir).

Quanto aos instrumentos a utilizar, o melhor é obter essa informação numa consulta, pois apenas um profissional poderá avaliar corretamente as necessidades de cada criança ao longo do tempo. Ainda assim, de um modo geral, podemos identificar 5 regras:

- **ESCOVAS MACIAS E RENOVADAS** – Use sempre escovas com as dimensões adequadas à idade da criança e com filamentos macios, substituindo-as sempre que estiverem gastas.
- **PASTAS COM FLÚOR** – As pastas utilizadas podem e devem conter sempre flúor, devido à sua ação no combate às cáries. Para tal, entre os 2 e os 6 anos de idade, as concentrações devem rondar os 450 ppm. A partir daí, entre os 6 e os 10 anos,

“
Entre os 2 e os 6 anos de idade, as concentrações de flúor devem rondar os 450 ppm.
”

a recomendação geral sobe para cerca de 800 ou 850 ppm. No entanto, para evitar problemas, obtenha sempre a indicação sobre a pasta de dentes a utilizar junto de um profissional. E não se esqueça que as quantidades de pasta também são importantes. Utilize quantidades semelhantes um grão de arroz cru (0,1g) para crianças com dificuldade em cuspir e uma quantidade semelhante a um grão de ervilha para as restantes crianças (0,3g). Outro indicador para a quantidade de pasta a ser usada pode ser o tamanho da unha do dedo mindinho da criança.

- **MOVIMENTOS CIRCULARES** – Adotando este método e inclinando a escova em relação ao dente (com um ângulo de 45 graus, aproximadamente), a escovagem torna-se muito mais eficiente.
- **UTILIZE O FIO DENTÁRIO** – Para uma limpeza mais eficaz, deverá utilizar o fio dentário para remover excessos de comida acumulados entre os dentes.

- **ELIXIRES** – Dependendo da recomendação do seu dentista, poderá utilizar um elixir para completar a higienização da cavidade oral dos mais pequenos. Contudo, opte por fazê-lo apenas quando a probabilidade de este ser engolido for muito reduzida (normalmente, a partir dos 6 anos de idade).

Estas são as recomendações para uma boa higiene oral em crianças com idades inferiores a 7 anos de idade. No entanto, para vigiar o estado de Saúde Oral dos mais pequenos corretamente, não se esqueça de procurar informação personalizada para cada criança junto do seu médico dentista.

A HIGIENE ORAL ENTRE OS 7 E OS 10 ANOS

A partir dos 7 anos, a criança poderá começar a escovar os seus próprios dentes.

SAIBA MAIS SOBRE AS RECOMENDAÇÕES DOS MÉDICOS PARA A HIGIENE ORAL DAS CRIANÇAS NESTA FAIXA ETÁRIA.

A partir dos 7 anos de idade, a escovagem dos dentes muda substancialmente de figura, com a criança a assumir o controlo da sua própria higiene oral.

Durante o crescimento, a manutenção de uma boa higiene oral nas crianças exige muito apoio por parte dos pais. No entanto, com o passar do tempo, a coordenação motora e a responsabilidade das crianças também vai sendo cada vez maior. Veja como deve ser feita a higiene oral entre os 7 e os 10 anos de idade.

MAIS DE 7 ANOS, MAIS RESPONSABILIDADE

A partir dos 7 anos, a criança já costuma ter a coordenação motora necessária para assumir a lavagem dos seus dentes. Contudo, para evitar problemas e garantir que a escovagem é feita de forma correta, o papel dos pais continua a ser importante. Por isso, mesmo sem escovar os dentes das crianças, é importante que continue a vigiar atentamente todo o processo até por volta dos 10 anos.

COMO É FEITA A HIGIENIZAÇÃO?

A escovagem deve ser feita de forma semelhante aos adultos. Como tal, é essencial que a limpeza seja feita ao longo de todas as superfícies dentárias e da língua, de manhã e à noite (antes de dormir).

Relativamente aos instrumentos a utilizar, o melhor é obter essa informação numa consulta, pois apenas um profissional poderá avaliar corretamente as necessidades de cada criança. Ainda assim, de um modo geral, podemos identificar 5 regras:

- **ESCOVAS MACIAS E RENOVADAS** – Garanta que a criança utiliza sempre escovas com as dimensões adequadas à sua idade e com filamentos macios, substituindo-as sempre que estiverem gastas.
- **PASTAS COM FLÚOR** – As pastas utilizadas podem e devem conter sempre flúor, devido à sua ação no combate às cáries, sobretudo. Para tal, entre os 6 e os 10 anos de idade, a concentração recomendada de flúor está entre os 800 e os 850 ppm. No entanto, para evitar problemas, estes valores devem ser sempre confirmados com um profissional de Medicina Dentária. Além disso, utilize quantidades de pasta semelhantes a um grão de arroz cru (0,1g) para crianças com dificuldade em cuspir e uma quantidade semelhante a um grão de ervilha para as restantes crianças (0,3g). Outro indicador para a quantidade de pasta a ser usada pode ser o tamanho da unha do dedo mindinho da criança.
- **MOVIMENTOS CIRCULARES** – Adotando este método e inclinando a escova em relação ao dente (com um ângulo de 45 graus, aproximadamente), a escovagem torna-se muito mais eficiente.
- **UTILIZE O FIO DENTÁRIO** – Explique às crianças a importância do fio dentário para remover excessos de comida entre os dentes e garanta que o utilizam, para obterem uma limpeza mais eficaz.
- **ELIXIRES** – Dependendo da recomendação do seu dentista, se utilizar um elixir para completar a higienização da cavidade oral, assegure-se de que a probabilidade de este ser engolido é muito reduzida.

Geralmente, os sete anos de idade marcam uma viragem no processo de lavagem dos dentes. Trata-se de uma passagem de responsabilidade e confiança quase em definitivo para as crianças, que passam a higienizar os seus dentes e gengivas completamente sozinhos.

No entanto, até aos 10 anos de idade, o contributo dos pais continua a ser muito importante. Para que tudo corra como esperado, verifique se a limpeza está a ser bem feita e marque consultas regulares no dentista. Se o fizer, estará a ajudar os mais pequenos a fazerem tudo bem nesta fase de transição e a manter bons hábitos ao longo da sua vida.

“
Entre os 6 e os 10 anos de idade, a concentração recomendada de flúor está entre os 800 e os 850 ppm.”

A HIGIENE ORAL A PARTIR DOS 10 ANOS

COMPREENDA OS CUIDADOS NECESSÁRIOS PARA UMA BOA LIMPEZA DOS DENTES DAS CRIANÇAS, A PARTIR DESTA IDADE.

Depois dos 10 anos, a escovagem dos dentes deve ser feita de forma totalmente autónoma, tal e qual como um adulto.

A limpeza dos dentes dos mais pequenos tem recomendações diferentes consoante a faixa etária. Depois de muita ajuda ao longo do crescimento e de um aumento progressivo da sua independência, aos 10 anos de idade o processo torna-se idêntico aos passos recomendados para um adulto. Sabe em que consistem essas etapas?

A quantidade de pasta usada nesta idade é semelhante a um grão de ervilha (0,3g).

UM VERDADEIRO ADULTO... A LAVAR OS DENTES

Embora as crianças comecem a realizar a sua própria escovagem por volta dos 7 anos, o acompanhamento dos pais mantém-se bastante presente até por volta dos 10 anos de idade. A partir dessa altura, dá-se um novo avanço na vida da criança, que passa efetuar a limpeza dos seus dentes de forma completamente autónoma e responsável, tal como um adulto.

“
A partir dos 10 anos,
a concentração
recomendada de flúor
ronda os 1250 ppm.”
”

COMO DEVE SER FEITA A HIGIENIZAÇÃO?

A partir dos 10 anos de idade, a escovagem deve ser feita exatamente da mesma forma que os adultos. Para uma limpeza completa, é essencial que a limpeza seja feita ao longo de todas as superfícies dentárias e da língua, tanto de manhã, como à noite (antes de dormir).

Relativamente aos instrumentos recomendados, o melhor é obter essa informação numa consulta, pois apenas um profissional poderá avaliar corretamente as necessidades específicas de cada criança. Ainda assim, podemos identificar 5 regras principais:

- **ESCOVAS MACIAS E RENOVADAS** – Verifique que os mais pequenos utilizam sempre escovas com as dimensões adequadas à sua idade e com filamentos macios, substituindo-as sempre que estiverem gastas.
- **PASTAS COM FLÚOR** – As pastas utilizadas podem e devem conter sempre flúor,

devido à sua ação no combate às cáries. Para tal, a partir dos 10 anos, a concentração recomendada de flúor ronda os 1250 ppm. No entanto, esta é apenas uma recomendação geral e que deve ser sempre confirmada com um profissional. Além disso, a quantidade de pasta usada nesta idade é semelhante a um grão de ervilha (0,3g), tal como nos adultos. Um outro indicador para a quantidade de pasta a ser usada pode ser o tamanho da unha do dedo mindinho da criança.

- **MOVIMENTOS CIRCULARES** – Adotando este método e inclinando a escova em relação ao dente (com um ângulo de 45 graus, aproximadamente), a escovagem torna-se muito mais eficiente.
- **UTILIZE O FIO DENTÁRIO** – Garanta que as crianças usam o fio dentário para removerem restos de comida entre os dentes e consigam uma limpeza ainda mais eficiente.

- **ELIXIRES** – Dependendo da recomendação do médico dentista, as crianças poderão utilizar um elixir para completar a higienização da cavidade oral.

Se tinha dúvidas, agora já sabe: a partir dos 10 anos, a higiene oral deve ser feita de forma completamente autónoma. No entanto, não deixe de acompanhar atentamente todos os aspetos da Saúde Oral dos mais pequenos.

Lembre-se: o acompanhamento da Saúde Oral das crianças em clínica é a única forma de prevenir problemas e de complementar a limpeza diária com a ajuda de profissionais de Medicina Dentária. Por isso, marque consultas de rotina (pelo menos, de 6 em 6 meses), esclareça todas as suas dúvidas e as da criança, e Sorria para a Vida.

PASTA DE DENTES PARA CRIANÇAS: O QUE TEM DE SABER?

ENTENDA O PAPEL DO FLÚOR NAS PASTAS DE DENTES E AS QUANTIDADES E CONCENTRAÇÕES RECOMENDADAS.

As recomendações relativas à pasta de dentes dependem sempre da idade e das características de cada criança.

Higienizar os dentes é uma tarefa básica e essencial para a nossa Saúde Oral em todas as idades. No entanto, embora a importância de uma boa escovagem seja reconhecida por todos, a verdade é que nem sempre sabemos com certeza como é que o devemos fazer. Um dos aspetos que mais dúvidas suscita é a quantidade de pasta de dentes e a concentração de flúor recomendada para cada idade. No caso das crianças, que conselhos devemos ter em mente?

O flúor torna os dentes mais resistentes a cáries.



AS PASTAS DEVEM CONTER FLÚOR? PORQUÊ?

Sim, de um modo geral, as pastas de dentes utilizadas por crianças podem e devem conter sempre flúor. Segundo a Organização Mundial de Saúde, a utilização de pastas dentífricas com este mineral é a forma mais eficaz de combater as cáries dentárias.

QUAIS SÃO AS FUNÇÕES DO FLÚOR?

De um modo geral, o flúor tem duas funções principais: proteger e fortalecer.

Por um lado, quando as bactérias se alimentam dos açúcares presentes na nossa boca (libertando ácidos que afetam o esmalte e favorecem o aparecimento de cáries), o flúor tem a capacidade de proteger os dentes, tornando-os resistentes a essa ameaça. Por outro, se os dentes apresentarem sinais de desgaste ou desmineralização, também ajuda a reforçar o esmalte nessas áreas, tornando-os mais fortes.

QUAIS SÃO AS PASTAS DENTÍFRICAS RECOMENDADAS?

As pastas dentífricas adequadas para cada idade devem ser avaliadas em dois aspetos principais: a concentração de flúor e a quantidade utilizada em cada lavagem.

Em relação às concentrações de flúor recomendadas para as crianças, estas dependem obviamente da idade. Como tal, entre os 2 e os 6 anos, a concentração recomendada é de 450 ppm. Entre os 6 e os 10 anos, a indicação ronda os 800 ou 850 ppm. E a partir dos 10 anos, é aconselhada uma concentração de 1250 ppm.

Simultaneamente, para evitar problemas, é importante ter atenção às quantidades de pasta aplicadas em cada lavagem. Por isso, utilize quantidades semelhantes a um grão de arroz cru (0,1g) para crianças com dificuldade em cuspir (o que pode acontecer até aos 6 anos de idade) e uma quantidade semelhante a um grão de ervilha para as restantes crianças (0,3g). Outro indicador para a quantidade de pasta a ser usada pode ser o tamanho da unha do dedo mindinho da criança.

“
As pastas devem ser avaliadas em dois aspetos principais: a concentração de flúor e a quantidade utilizada em cada lavagem.”

De um modo geral, estes são os conselhos que deve ter em conta durante a utilização de pastas dentífricas. Ainda assim, é importante referir que não existem dois casos iguais. Por isso, apesar de ter estes aspetos em conta, procure sempre informação personalizada junto de um profissional.

Marcar regularmente consultas para os mais pequenos é a melhor forma de garantir que está a fazer o melhor pela Saúde Oral das crianças e que utiliza todos os instrumentos de forma adequada à sua situação. Não hesite, visite o seu médico dentista e Sorria para a Vida.

O PAPEL DOS SELANTES NO COMBATE ÀS CÁRIES

ENTENDA COMO FUNCIONA ESTA TÉCNICA,
COMO COSTUMA SER APLICADA E EM QUE
DENTES É NORMALMENTE UTILIZADA.

A aplicação de selantes é bastante simples e ajuda a evitar que restos de alimentos ou bactérias se acumulem nos dentes das crianças.

A manutenção de uma boa Saúde Oral nas crianças pode ser um verdadeiro desafio para os pais. Para ajudar a combater esse problema e evitar o aparecimento de cáries, a Medicina Dentária dispõe de uma técnica simples, mas que se pode revelar bastante útil. Já conhece os selantes dentários?

Os selantes são aplicados na superfície mastigatória de alguns dentes.



O QUE SÃO SELANTES DENTÁRIOS?

Os selantes dentários são uma espécie de resina aplicada nas fissuras da superfície mastigatória dos dentes. Evitando que restos de alimentos ou bactérias se acumulem nessas zonas, este procedimento serve para prevenir o desenvolvimento de cáries.

Atualmente, esta técnica é realizada de forma bastante simples e rápida, sem qualquer dor para as crianças. Para além disso, caso acabe por se partir, a resina pode sempre voltar a ser colocada pelo médico dentista. Aliás, se não forem solucionadas, estas fraturas podem esconder placa bacteriana que é dificilmente removida pela escovagem, causando o efeito contrário ao pretendido, ou seja, facilitando o aparecimento de cáries.

EM QUE DENTES SÃO APLICADOS?

Habitualmente, esta resina é colocada nos primeiros e segundos molares definitivos, por apresentarem uma superfície relativamente irregular e desenvolverem cáries com alguma facilidade. Tendo o objetivo de protegê-los quando ainda se encontram numa fase bastante inicial do seu desenvolvimento, este processo deve ser feito pouco tempo depois destes dentes erupcionarem completamente. Assim sendo, a aplicação deverá ocorrer entre os 5 a 8 anos e os 11 a 14 anos, respetivamente.

Dependendo do caso, os pré-molares definitivos também poderão ser indicados para tratamento.

COMO SÃO COLOCADOS?

Inicialmente, os dentes são limpos pelo médico, para garantir que não subsistem quaisquer restos de placa bacteriana ou de alimentos na sua superfície. De seguida, para que o selante se una eficazmente às superfícies dentárias, é aplicado um adesivo no dente que facilita a entrada e a retenção da resina. Por fim, o selante propriamente dito é colocado no dente.

“
Os selantes devem ser sempre considerados parte integrante de um plano de prevenção completo.”

OS SELANTES SÃO SUFICIENTES PARA EVITAR CÁRIES?

Não. Embora constitua um importante fator de prevenção, cuja eficiência está comprovada, esta técnica deve ser sempre considerada parte integrante de um plano de prevenção completo, indicado pelo dentista. Como tal, é igualmente essencial que a criança evite comportamentos de risco (como o consumo excessivo de alimentos açucarados) e que efetue uma boa higiene oral, com todos os passos recomendados pelo médico.

Para habituar os mais pequenos a prevenir problemas desde cedo, marque consultas aproximadamente de 6 em 6 meses, dê o exemplo e ensine-os a Sorrir para a Vida.

ALIMENTAÇÃO E SAÚDE ORAL: OS NUTRIENTES MAIS IMPORTANTES

SAIBA DE QUE FORMA PODE MAXIMIZAR A SAÚDE ORAL DOS MAIS PEQUENOS NAS PEQUENAS ESCOLHAS DO DIA-A-DIA.

Uma alimentação saudável e equilibrada pode ser essencial para o bom desenvolvimento dos dentes e das gengivas.

Quando o assunto é a Saúde Oral das crianças, é frequente pensarmos imediatamente nos cuidados de higiene oral e nas idas ao consultório do médico dentista. No entanto, a verdade é que uma boca saudável também é construída nos pequenos detalhes do dia-a-dia. Um exemplo disso é a alimentação, que pode afetar decisivamente o estado dos dentes e das gengivas. Veja algumas dicas:

A vitamina D facilita a fixação de cálcio por parte dos ossos e dos dentes.

QUE ALIMENTOS PODEM AJUDAR?

Embora a alimentação dos bebês seja feita à base de leite materno, com o passar do tempo, a sua dieta passa a incluir alimentos cada vez mais pastosos. Mais tarde, quando as crianças atingem o crescimento necessário para começar a comer alimentos sólidos, a nutrição ganha outra dimensão. Nessa altura, toda a atenção é pouca. Veja alguns elementos importantes e onde os pode encontrar:

CÁLCIO – Esta talvez seja a recomendação mais evidente. Sendo reconhecidamente um mineral essencial para a formação de ossos, o cálcio pode também fortalecer os dentes.

ONDE PODE ENCONTRAR?

Para além do leite (que pode ser útil não só pelo cálcio, mas também pelas vitaminas, proteínas, fósforo e ácido láctico), outros produtos lácteos como os iogurtes e os queijos (cuja gordura ajuda a dificultar a formação de placa dentária) também contêm bastante

cálcio e podem ajudar a remineralizar os dentes e a tornar a boca menos ácida. Em alternativa, sardinhas em lata, tofu, leguminosas como o feijão e o grão, ou legumes como brócolos e espinafres cozidos também são importantes fontes de cálcio.

VITAMINA D – Se, por um lado, o cálcio é importantíssimo porque ajuda a fortalecer os dentes, por outro, a vitamina D também contribui muito para esse efeito, já que facilita a fixação de cálcio por parte dos ossos (e dos dentes).

ONDE PODE ENCONTRAR?

A vitamina D pode ser obtida diretamente do sol ou do consumo de alimentos como óleo de fígado de bacalhau, atum, salmão e ovos cozidos, sardinhas enlatadas e cogumelos, entre muitos outros.

FIBRAS – Os alimentos ricos em fibras podem contribuir para a limpeza dos dentes e das gengivas, ajudando a combater o aparecimento de placa bacteriana.

ONDE PODE ENCONTRAR?

As fibras podem ser encontradas em vários tipos de alimentos, sejam leguminosas (grão-de-bico, feijão preto e ervilhas, por exemplo), cereais (como a quinoa, a aveia ou a granola), frutos (pêra, abacate, maçã e banana, entre outros), legumes (tais como as couves, os brócolos e os espinafres) ou ainda frutos secos (amêndoas, pistáchios ou nozes).

VITAMINA C – A vitamina C ajuda o organismo a manter e a reparar os ossos, sendo muito importante para que tenhamos dentes e gengivas fortes e saudáveis.

ONDE PODE ENCONTRAR?

Apesar de ser muito associada a citrinos (que podem ser um pouco ácidos e prejudicar o esmalte dentário, se não forem ingeridos com moderação), esta vitamina também pode ser encontrada noutros alimentos, tais como pimentos vermelhos e verdes, kiwis, morangos, mangas, brócolos e couves, por exemplo.

FÓSFORO – Tal como o cálcio e a vitamina D, o fósforo também ajuda a tornar os ossos e os dentes mais fortes.

ONDE PODE ENCONTRAR?

Entre outros alimentos, este mineral pode ser adquirido com o consumo de sementes de abóbora, amêndoa, iogurte desnatado, sardinha e salmão.

ÁGUA – Para além de ser essencial para o bom funcionamento do organismo, beber a quantidade de água recomendada diariamente pode ajudar a manter uma boa Saúde Oral. De facto, a água contribui não só para a produção de saliva (que tem um papel fundamental na prevenção das cáries e do mau hálito), como também ajuda a eliminar restos de alimentos.

“
Os alimentos ricos em fibras podem contribuir para a limpeza dos dentes e das gengivas, combatendo o aparecimento de placa bacteriana.
 ”

CRIE BONS HÁBITOS, DÊ O EXEMPLO

Antes de incentivar os mais pequenos a adotarem bons hábitos alimentares, faça um esforço para que o seu estilo de vida seja um exemplo. As crianças interiorizam muitos comportamentos das suas famílias e, por isso, rotinas e dietas saudáveis também surgem por observação das práticas dos familiares.

Para além de incluir os alimentos referidos acima nas refeições, faça os possíveis por prevenir o aparecimento de cáries e o desgaste dos dentes com outras comidas. Para tal, limite o consumo de açúcares ou de alimentos pegajosos (sobretudo entre refeições e de noite) e deixe as bebidas ácidas e açucaradas (como os refrigerantes) apenas para ocasiões mais esporádicas.

Para garantir que os mais pequenos têm uma alimentação adequada à sua situação dentária, o médico dentista pode ajudar a identificar as necessidades de cada criança. No entanto, tendo essa informação, o melhor é consultar também um nutricionista, que o poderá ajudar a efetuar um plano completo e sem quaisquer riscos associados.

E QUANDO ELES NÃO RESISTEM AOS DOCES?

A prevenção de cáries não tem de impedir o consumo de doces.

APRENDA 7 TRUQUES QUE PODEM SER ÚTEIS PARA EVITAR CÁRIES, SEM CORTAR NECESSARIAMENTE NOS AÇÚCARES.

Existem várias dicas para a prevenção de cáries e que podem fazer com que o consumo de doces não tenha de ser proibido.

Quando o assunto são os doces dados às crianças, é impossível não pensarmos na eterna guerra entre pais e avós. Se os primeiros preferem limitar o consumo de açúcares por parte dos filhos a todo o custo, a maioria dos avós não resiste a satisfazer rapidamente os desejos dos mais pequenos. Embora este seja um tópico controverso, talvez a moderação e os cuidados de higiene sejam a solução. E se lhe disséssemos que é possível comer doces e ter uma Saúde Oral sem qualquer tipo de problemas?



| O QUE SE PODE FAZER?

As memórias de uma infância feliz também são feitas de bolos especiais ou guloseimas que nos fazem muito felizes. Para além disso, quem é que resiste a um *snack* mais açucarado de vez em quando? A verdade é que, apesar dos efeitos que o açúcar pode ter para os nossos dentes, não é necessário deixar de comer doces. Vejamos algumas dicas:

- **NÃO PROLONGUE OS DOCES PELO DIA** – Ainda que comer muitos doces de seguida possa não ser o ideal, no caso dos dentes essa pode ser a melhor opção. De facto, um dos fatores responsáveis pelo aparecimento de cáries é o tempo de contacto do açúcar com as superfícies dentárias. Por isso, para a Saúde Oral das crianças, será melhor se consumir todos os doces na mesma altura e lavar os dentes de seguida, do que se for comendo várias guloseimas ao longo do dia.
- **EVITE DOCES ANTES DE DORMIR** – Esta é uma das regras básicas, mas que vale sempre a pena recordar. Se deixar as crianças ingerirem doces antes de dormirem e alguns açúcares permanecerem na sua boca durante a noite, a probabilidade de contraírem cáries é muito maior. Isto acontece maioritariamente porque a produção de saliva durante a noite diminui, criando condições para que as bactérias atuem com maior facilidade. Uma boa altura para comer os doces será como sobremesa, já que a produção de saliva nessa altura é considerável.
- **CUIDADO COM DOCES DUROS OU PEGAJOSOS** – Enquanto os doces mais duros (como rebuçados ou chupa-chupas) podem originar dentes partidos com alguma facilidade e prolongar o contacto dos dentes com açúcar (por demorarem algum tempo a derreter), as alternativas mais pegajosas aderem facilmente à superfície dos dentes, favorecendo o aparecimento de cáries.
- **EVITE ALIMENTOS AZEDOS E ÁCIDOS** – As guloseimas mais azedas e ácidas contribuem para o desgaste do esmalte e, conseqüentemente, para o aparecimento de cáries e outros problemas.
- **ENXAGUE A BOCA** – Bochechar com água depois de comer doces pode ser uma boa forma de diminuir a quantidade de açúcares que aderem às superfícies dentárias.
- **MASTIGUE PASTILHAS SEM AÇÚCAR** – Mascar uma pastilha sem açúcar pode ajudar a aumentar a produção de saliva, retirar restos de alimentos e diminuir os efeitos dos ácidos e das bactérias.
- **HIGIENIZE OS DENTES** – Evidentemente, escovar os dentes e usar fio dentário é essencial para prevenir problemas resultantes do consumo de açúcares. Embora nem sempre seja possível fazê-lo, faça um esforço por lavar os dentes depois de ingerir doces (e se também o fizer antes, ainda melhor, pois estará a diminuir o número de bactérias que podem atuar sobre os açúcares).

Os doces fazem parte de vários momentos da nossa vida e não têm de ser necessariamente eliminados da nossa dieta. Por isso, quando quiser oferecer um presente mais açucarado aos mais pequenos, já sabe: tenha em conta estes truques, garanta que fazem uma higiene oral adequada e deixe-os Sorrir para Vida.

“
Será melhor se consumir
todos os doces na
mesma altura e lavar
os dentes de seguida.
”

7 PROBLEMAS DE SAÚDE ORAL COMUNS NAS CRIANÇAS

A maioria dos problemas de Saúde Oral sentidos pelas crianças são perfeitamente evitáveis.

FIQUE A CONHECER UM POUCO MAIS SOBRE AS PRINCIPAIS DOENÇAS QUE PODEM SURTIR NA BOCA DOS MAIS PEQUENOS.

Desde cáries até traumatismos dentários, são vários os problemas que podem afetar a Saúde Oral infantil.

Visitar o dentista com regularidade e adotar os cuidados de higiene necessários é essencial para que as crianças protejam os seus dentes. Se não o fizermos (ou se acontecer algo que não esteja sob o nosso controlo), podem surgir vários problemas de Saúde Oral. Vejamos alguns exemplos das questões que mais afetam as crianças:

| 1. CÁRIES

Depois das constipações, as cáries dentárias são a segunda doença mais comum em todo o mundo.

Podendo aparecer em qualquer dente e em qualquer idade, esta patologia surge, essencialmente, devido ao efeito das bactérias sobre os restos de alimentos. Quando em contacto com os açúcares dos vários alimentos, estes micro-organismos produzem ácidos que vão afetar o esmalte, originando cavidades nos dentes.

No caso específico das crianças, o esmalte ainda não tem a resistência de um dente adulto. Por isso, evite consumir açúcares fora de horas e sem uma higiene adequada.

| 2. DOENÇAS GENGIVAIS

Paralelamente às cáries, que atacam diretamente as superfícies dos dentes, as crianças também podem sofrer com doenças gengivais. Normalmente, estes problemas surgem de uma higienização inadequada e da acumulação de placa bacteriana junto aos tecidos da boca.

Se não for convenientemente tratada, uma infeção deste tipo pode levar ao sangramento das gengivas e evoluir para cenários muito mais graves, como a periodontite ou até a perda de dentes, afetando bastante a dentição no seu futuro.

| 3. MÁ OCLUSÃO

Seja por chuchar no dedo (ou usar chupeta durante muito tempo), por pressionar os dentes incisivos superiores contra os lábios, ou apenas por questões genéticas, existem muitas crianças que sofrem de má oclusão.

A existência de dentes tortos ou desalinhados pode fazer com que as crianças sofram bastante com o mau encaixe das arcadas dentárias, necessitando de tratamentos relativamente demorados. Para evitar problemas, mantenha-se atento à evolução da dentição e consulte regularmente o seu médico.

| 4. FLUOROSE

A utilização de pastas de dentes com flúor é importante para a prevenção de problemas e para garantir dentes fortes e saudáveis. No entanto, as concentrações e as quantidades devem ser bem analisadas para cada caso. O uso excessivo de flúor na higiene oral pode causar um problema chamado fluorose, que se caracteriza pelo aparecimento de manchas brancas ou castanhas nos dentes.

Aconselhe-se junto de profissionais e utilize os produtos adequados, seguindo à risca as suas indicações.

5. BRUXISMO

Mais comumente conhecido como o hábito de ranger os dentes e sem causas claramente identificadas, o bruxismo é outro problema bastante comum na infância. Ainda que normalmente passe com a idade, a verdade é que também podem permanecer ao longo do tempo.

“

O uso excessivo de flúor pode causar fluorose, que se caracteriza pelo aparecimento de manchas brancas ou castanhas nos dentes.

”

Sendo este um problema silencioso, a melhor forma de identificá-lo é marcar consultas periódicas com o seu médico dentista. Depois de analisar a situação, um profissional saberá sugerir um tratamento adequado ao caso de cada criança.

6. TRAUMATISMOS DENTÁRIOS

Seja a brincar com os amigos ou a praticar desporto, é possível que alguns acidentes levem a dentes partidos. Nesses casos, mantenha a calma e avalie o estado da criança.

Nas situações mais graves, se a criança se sentir tonta ou com náuseas, poderá até ser necessário recorrer a um hospital. No entanto, seja qual for o seu estado, uma consulta com o seu médico dentista é também essencial e deve ser feita sempre assim que possível. Com a ajuda de um profissional de Medicina Dentária, poderá resolver o problema e compreender os procedimentos necessários nos dias seguintes, para recuperar bem e em segurança.

7. PERDA PREMATURA DOS DENTES DE LEITE

A perda de dentes de leite antes do previsto pode acontecer por várias razões, tais como traumatismos bastante graves ou cáries, por exemplo. E é outra situação que afeta muitas crianças.

De forma simples, o que acontece é que, se o espaço deixado pelo dente não for ocupado, os dentes vizinhos vão começar a inclinar-se para ocupar essa zona. Esses movimentos, por sua vez, podem impedir a erupção do dente permanente que deveria substituir o dente de leite e levar a muitos problemas de más posições dentárias.

Assim, embora possa parecer inofensivo, trata-se de um problema que pode trazer consequências muito graves se não for analisado por um médico.

Sabendo destes problemas, ensine aos mais novos a importância da prevenção e faça os possíveis para evitar o aparecimento de cáries e o desgaste dos dentes com comidas menos recomendadas. Para tal, limite o consumo de açúcares e de alimentos pegajosos, sobretudo entre refeições e à noite. Deixe também as bebidas ácidas e açucaradas (como refrigerantes e sumos) para as ocasiões mais especiais. E para além disso, não se esqueça de que é extremamente importante escovar sempre os dentes após o consumo destes alimentos e bebidas.

Faça tudo o que está ao seu alcance para evitá-los, procure ajuda sempre que precisar e Sorria para a Vida.

10 CONSELHOS PARA CRIAR BONS HÁBITOS DE SAÚDE ORAL

DESCUBRA ALGUMAS DICAS PARA TORNAR A SAÚDE ORAL MAIS DIVERTIDA PARA OS MAIS PEQUENOS.

Tornar os processos mais agradáveis ajuda a que as crianças cooperem com os médicos dentistas e incentiva-os a cuidarem da sua Saúde Oral.

Conseguir a participação dos mais pequenos nos tratamentos dentários ou até mesmo na escovagem dos dentes pode ser bem mais complicado do que imagina. Nessas alturas, a solução pode estar escondida em pequenos truques ou na sua própria criatividade. Veja 10 dicas que lhe podem ser bastante úteis e dê largas à imaginação:



Use a imaginação para despertar os mais pequenos para a Saúde Oral.

1. **LEVE A CRIANÇA PARA AS SUAS CONSULTAS** – Esta pode ser uma boa forma de fazer com que criança reconheça o seu dentista desde sempre e crie empatia com a clínica. Experimente levá-lo consigo às suas consultas e faça um esforço por não lhe transmitir medo ou stress.
2. **CRIE UM HÁBITO DESDE PEQUENO** – Leve os mais pequenos ao dentista assim que nascer o primeiro dente (por volta dos 6 meses). Ao fazê-lo, poderá verificar o estado da sua boca desde o início e criar um hábito, reduzindo a ansiedade nas próximas consultas.
3. **PROCURE UM ODONTOPEDIATRA** – Escolha profissionais de Medicina Dentária especializados em crianças, com formação para tornar a sua experiência o mais agradável e divertida possível.
4. **CRIE UM MOMENTO DE FAMÍLIA** – Se em casa todos lavam os dentes diariamente, porque é que não cria um momento de família? Mesmo que a criança ainda precise da sua ajuda, higienizar os dentes na mesma altura que os pais pode ser uma boa forma de transmitir a importância da Saúde Oral e explicar que todos devemos fazê-lo.
5. **FACILITE OS PROCESSOS** – Torne o ambiente o mais adaptado possível às crianças. Assim, se a criança não for alta o suficiente para chegar à torneira, colocar um banco de apoio pode ser útil, por exemplo.
6. **NÃO CRIE MEDO** – Seja em que altura for, provocar medo nunca é uma boa ideia. Evite falar em instrumentos que possam ser assustadores para as crianças. Uma ida ao dentista deve ser encarada como uma consulta tranquila e divertida, portanto tente não dar demasiada importância a estes momentos.
7. **NÃO MINTA** – Por mais receio que os pequenos possam ter do dentista, nunca lhes minta sobre o sítio onde estão a ir ou sobre o tratamento que vai realizar. O truque está em transmitir confiança à criança e não em gerar medo, desconfiança e revolta.
8. **NÃO PARTILHE MÁS MEMÓRIAS** – Se algum dos seus tratamentos no passado não correu da melhor forma, contar esses detalhes apenas contribuirá para aumentar o receio das crianças e o stress antes das consultas. Partilhe antes as boas experiências.
9. **PERSONALIZE OS MATERIAIS** – A escovagem pode e deve ser um momento de diversão. Dentro das recomendações do seu médico dentista, deixe a criança personalizar os materiais que usa. Poderá deixá-la escolher a escova e a pasta de dentes que mais gosta, por exemplo, para a envolver ainda mais nos processos. Outra ideia será ligar o telemóvel e ouvir a música preferida dos mais pequenos enquanto eles escovam os dentes, para garantir que o fazem durante os 2 minutos recomendados.
10. **USE A CRIATIVIDADE** – Como já deve ter percebido, a sua criatividade é o limite. Por isso, dê largas à imaginação e crie momentos de diversão e de família em volta da Saúde Oral. Sejam histórias, músicas ou brinquedos, tudo pode servir para tornar estes momentos ainda mais divertidos.

“ O truque está em transmitir confiança à criança e não em gerar medo, desconfiança e revolta. ”

UM GRUPO QUE SORRI PARA A VIDA

OralMED SAÚDE

Quando pensar em Saúde Oral, pense nos 800 colaboradores que fazem parte do Grupo OralMED SAÚDE. Com mais de 40 Clínicas próprias, Laboratórios integrados, Centros de Formação no Norte e Sul do País, e um Contact Center dedicado, o Grupo OralMED SAÚDE é o primeiro Grupo Português especializado em Medicina Dentária.

OralMED Medicina Dentária

A OralMED MEDICINA DENTÁRIA está presente em todo o país, com mais de 4 dezenas de unidades clínicas. Acreditamos que temos uma missão especial: ajudar os nossos Pacientes a sorrirem para a Vida. Porque quando sorrimos para a Vida, a Vida devolve-nos um Sorriso. E tudo começa com a nossa Saúde Oral.

OralMED Laboratórios

A qualidade do seu tratamento dentário começa na equipa médica, mas também envolve outros profissionais qualificados que dão um suporte laboratorial permanente. É por isso que no universo OralMED existem laboratórios próprios, no Norte e Sul do País, com uma equipa constituída por mais de 50 profissionais especializados em prótese dentária.

OralMED Contacto

Cuidar da Saúde Oral requer um cuidado e acompanhamento permanente dos nossos Pacientes. E por isso, o Grupo OralMED SAÚDE criou o primeiro Contact Center em Portugal especializado na área da Saúde. Uma equipa totalmente dedicada a dar todo o apoio aos nossos Pacientes, para que nada falte durante o seu tratamento.

OralMED Academia

A Medicina Dentária é uma importante área de conhecimento que está em constante evolução. Por isso, o Grupo OralMED SAÚDE dispõe de um centro de formação próprio onde os seus profissionais partilham todo o conhecimento adquirido, através de diferentes workshops e cursos formativos de especialização.



SORRIA PARA A VIDA.

CONSULTE O SEU MÉDICO DENTISTA.

Os textos apresentados neste e-book pretendem ser um apoio para os portugueses e despertar a sua consciência para a importância da Saúde Oral. Tal informação não deve ser utilizada, em momento algum, para efeitos de diagnóstico médico, nem encarada como substituta do aconselhamento de um profissional de Medicina Dentária. No caso de sentir alguma dúvida ou qualquer tipo de desconforto, por favor, visite imediatamente o seu médico dentista.

Direitos reservados

O uso dos conteúdos deste e-book apenas é permitido para utilização pessoal, não sendo permitida qualquer utilização para fins comerciais, ou outros. Nenhum conteúdo de propriedade intelectual presente neste livro pode ser utilizado, modificado ou incorporado sem autorização expressa do Grupo OralMED SAÚDE.

Créditos das imagens: iStock

Este Guia de Saúde Oral é uma iniciativa desenvolvida pela Direção de Marketing do Grupo OralMED SAÚDE.

Edição: março 2019 (v1.0)



CONSULTE A BIBLIOTECA DE SAÚDE OralMED



OralMED | Um Sorriso para a Vida

www.oralmed.pt



OralMED
SAÚDE

SEDE: Torres de Lisboa, Rua Tomás da Fonseca
Torre G, Piso 6 A, 1600-209 Lisboa