

CONSULTÓRIO



Marta Marques Sousa Lima
Médica Dentista

Promoção da saúde oral

A formação individual da criança acontece por influência da família, do meio onde ela se insere, das condições socioeconómicas, do grau de instrução escolar dos responsáveis, do número de elementos do agregado familiar, entre outros aspetos, sendo todos eles importantes na procura de informação e cuidados básicos em saúde geral e oral.

A promoção da saúde é uma ação global que tem como principal objetivo promover a qualidade de vida das pessoas, dando em primeiro lugar acesso a informação, para que haja consciencialização e perceção individual do estado de saúde geral e oral. No caso das crianças, esta informação é dada inicialmente apenas pelos familiares, mas posteriormente, também no ambiente escolar, onde geralmente existem programas de educação para a saúde oral. As pessoas com quem a criança mais convive, que podem ensinar e modificar os seus comportamentos, devem estar sensibilizadas para a saúde oral e informadas sobre as diferentes atitudes que visam diminuir o risco de patologias orais, tanto nelas como nas crianças, dando maior relevo à cárie dentária.

A cárie dentária é considerada uma doença infecciosa, transmissível, multifatorial e que tem início após a erupção dos dentes decíduos. Segundo a OMS (2003) esta é considerada um grande problema de saúde oral na maioria dos países industrializados, afetando 60% a 90% das

crianças escolarizadas e a maioria dos adultos.

Um fator determinante para diminuir o risco de cárie dentária é a melhoria da higiene oral. Esta passa por uma escovagem dentária mais frequente que vai permitir aumentar o efeito protetor do flúor presente em quase todos os dentífricos.

Para que haja uma condição de saúde oral adequada, é necessário uma remoção correta da placa bacteriana e uma alimentação equilibrada que proporcione dentes livres da doença cárie e gengivas saudáveis. Uma alimentação com padrões adequados durante a infância e adolescência tem um papel fundamental na saúde oral, podendo auxiliar a prevenção da saúde do indivíduo ao longo da vida e reduzir o risco de doenças crónicas relacionadas com a dieta alimentar durante a idade adulta.

Açúcar e produtos açucarados: Bolos, chocolates, compotas, rebuçados, refrigerantes e outros doces são exemplo de alimentos ricos em açúcar. O seu consumo deve ser feito, preferencialmente, no fim das refeições e a sua ingestão deve ser restrita a ocasiões festivas e não diariamente.

Os pais devem ensinar os filhos a consumir lanches equilibrados de forma a não fazerem jejuns diários superiores a duas horas e meia; devem ainda ensinar as crianças a comer pouco de cada vez, pelo menos 5 vezes ao dia - comer em pequenas porções de cada vez dá mais saciedade,



CONSULTÓRIO

regula melhor o apetite e é mais saudável em termos metabólicos.

As escolas enquanto espaços educativos e promotores de saúde devem valorizar uma alimentação saudável através dos conteúdos curriculares e também através da oferta alimentar em meio escolar, pois a quantidade e qualidade dos alimentos ingeridos em meio escolar tem um elevado impacto no bem-estar e na saúde dos jovens. Estes ingerem uma parte substancial de alimentos na escola, uma vez que lá passam um grande número de horas.

Deste modo, é importante integrar a educação para a saúde e higiene através de projetos educativos inseridos nos jardins de infância. Nesses projetos devem-se incentivar a fazer uma escovagem dos dentes no estabelecimento de ensino, sendo esta medida muito importante para as crianças que vivem em zonas desfavorecidas e para as que apresentam cáries dentárias. Isto permite que a criança ganhe progressivamente responsabilidade dos auto cuidados de higiene oral. Nos jardins de infância é desaconselhado o consumo de guloseimas.

❖ Técnicas de higiene oral ❖

Nas crianças até 5/6 anos:

- O início dos hábitos de higiene oral deve ocorrer logo desde a erupção do primeiro dente do bebé.
- Devem ser executados suaves movimentos de rotação sobre cada face dentária e em todas as faces, seguindo uma sequência de dente a dente.
- No final pode ser executada a escovagem da língua, desde a base até à ponta.

Nos adolescentes e adultos:

- Incline a escova em direção à gengiva num ângulo de 45° de encontro à gengiva e faça pequenos movimentos horizontais e vibratórios, tipo vaivém ou circulares, de modo a que os pelos da escova limpem o sulco gengival (espaço que fica entre o dente e a gengiva). Faça cerca de dez movimentos nas superfícies dentárias abrangidas pela escova.
- Deve escovar dois dentes de cada vez.
- Escove as superfícies de mastigação, fazendo movimentos curtos tipo vaivém.
- Escove a sua língua suavemente, Nunca é demais reforçar: a escovagem dos dentes demora 2 a 3 minutos.

Fio dentário:

- Use aproximadamente 40 centímetros de fio dentário.
- Enrole a quase totalidade do fio no dedo médio de uma mão e uma pequena porção no dedo médio da outra mão, deixando entre os dois dedos médios uma porção de fio, com cerca de 2 a 3 cm. À medida que se vai utilizando o fio, enrola-se num dedo e desenrola-se no outro. Use sempre fio limpo em cada espaço interdentário. Deve ser utilizado antes da escovagem, cuidadosamente para não magoar.

