

CONSULTÓRIO

Marta Marques Sousa Lima
Médica Dentista



A saúde oral dos mais pequenos!

Com a chegada do Dia **Mundial da Criança** é de realçar a importância da promoção da saúde oral que deve incidir a nível da higiene oral, passando pela aquisição de comportamentos individuais. Assim, é na infância que se deve iniciar a prevenção e a aquisição de conhecimentos de forma a tornar as crianças mais pró-ativas, responsabilizando-as da importância de uma higiene eficaz para manter a saúde oral, como parte integrante de um todo inerente ao seu processo de crescimento e desenvolvimento.

Deste modo, com a crescente mobilização dos pacientes para tratamentos a nível de odontopediatria torna-se essencial uma resposta do corpo clínico com vista a tornar as intervenções o menos morosas possíveis, sem lágrimas, garantindo maiores níveis de satisfação e conforto aos nossos pequenos pacientes.

A conservação da integridade da dentição primária e das suas funções até ao período de exfoliação natural constitui um dos objetivos fundamentais da odontopediatria. Muitos pais preocupam-se pelo facto dos seus filhos terem receio da sua primeira visita ao dentista, mas as crianças não estão tão receosas como se possa pensar. É normal que a criança estranhe ao início. Deve-se ajudar a combater o medo tornando a consulta mais descontraída com músicas, brincadeiras e televisão. A criança deve-se familiarizar com o consultório, perceber como funcionam os equipamentos e como os ruídos se podem transformar em curiosidade e cooperação. A **CONFIANÇA** da criança é



fundamental para o tratamento dentário, cabendo a cada profissional de saúde estabelecer uma relação de cumplicidade e de confiança através de uma conversa amigável, com palavras adequadas, mantendo uma abordagem tranquila, cuidadosa e eficiente, utilizando todo o seu conhecimento técnico-científico. Numa primeira consulta, pelos 2 anos de idade, os procedimentos devem ser ligeiros e completamente indolores, aumentando gradualmente o tratamento, nas consultas seguintes, mas sempre num curto espaço de tempo sem cansar a criança. É primordial que a criança sinta prazer em ir ao consultório.

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 de cáries e gengivas saudáveis. Para tal, a higiene oral terá que se iniciar ao nascimento, mesmo antes de surgir o primeiro dente. Com o uso de dedeiras, compressa ou com uma fralda embebida em água fervida devem-se fazer movimentos delicados sem pasta dentífrica nas gengivas, bochechas e língua

do bebé de forma a remover a placa bacteriana, 3 vezes por dia, sendo uma delas antes de deitar. Por volta dos 2 anos, a criança já pode utilizar a pasta, pois já sabe bochechar e cuspir. O flúor ajuda a fortalecer os dentes e previne a cárie, mas em excesso provoca a flurose (manchas nos dentes).

As guloseimas atraem os mais pequenos, mas quando consumidas em excesso causam problemas na dentição como cáries e inflama-

•: A Importância dos dentes decíduos (leite) •:

A saúde dos dentes permanentes é o resultado da saúde dos dentes de leite. Se uma cárie não for tratada pode originar processos infecciosos e obrigar à extração do dente de leite que, uma vez perdido precocemente trará problemas de espaço comprometendo todo o desen-

volvimento da arcada dentária. A mastigação fica prejudicada, origina problemas de ordem estética, má articulação, oclusão, respiração e fonação que resulta na necessidade de aparelhos ortodônticos. A criança poderá mesmo precisar de um mantedor de espaço até erup-

ção do dente permanente. Sem este recurso o dente adjacente pode inclinar e ocupar o espaço do permanente. A criança com os dentes cariados não se sente confortável. Não nos esqueçamos que saúde oral é uma garantia de auto estima!

CONSULTÓRIO



ções nas gengivas. Os pais devem ensinar os filhos a consumir lanches equilibrados de forma a não fazerem jejuns diários superiores a duas horas e meia, devendo ainda ensinar as crianças a comer pouco de cada vez e pelo menos 5 vezes ao dia – comer em pequenas porções de cada vez dá mais saciedade, regula melhor o apetite e é mais saudável em termos metabólicos.

A aplicação de flúor é um dos recursos preventivos bem como a aplicação de selantes (camada de resina aplicada nas fossas e fissuras dos dentes, que preenchem os sulcos onde as bactérias podem ficar aderidas) nos dentes posteriores que diminuem a acumulação de placa bacteriana. Manter hábitos de higiene é a garantia de um belo sorriso para toda uma vida! É no primeiro ano de vida que se estabelecem os hábitos de higiene oral, amamentação, alimentação e muitas vezes de sucção de chuchas e dedo que, se em desequilíbrio, poderão levar ao aparecimento de cáries, problemas gengivais e más oclusões. Deste modo, é definitivamente uma boa ideia começar a desabituar o seu bebé da chucha quando nasce o primeiro dente, pois a pressão que este exerce pode acabar por empurrar os dentes da criança para a frente, o que pode levar a que a sua criança, posteriormente, venha a

necessitar de tratamento ortodôntico. Note-se que o mesmo pode ocorrer com o hábito de chuchar o dedo.

O hábito da escovagem pode ser algo divertido! As escovas de formatos de animais e coloridas ajudam bastante pois para além de atraírem pela aparência têm um formato mais pequeno, sendo mais adequadas pelo tamanho e pelas cerdas macias. A escova deve ser substituída a cada 2 meses. Recomento que se escovem os dentes no mínimo 3 vezes por dia ou ao fim de cada refeição. A visita ao consultório do médico dentista é fundamental a cada 6 meses.

A fada dos dentes! Os dentes começam a abanar pelos 6 anos, podendo esta ser uma fase excitante pois têm a esperada Fada dos Dentes que, ao encontrar o dentinho debaixo da almofada deixa uma recompensa mágica pela perda do mesmo. Cabe ao médico dentista ajudar a criança a entender que a perda de um pedacinho do seu corpo – dente - faz parte de um processo de crescimento e desenvolvimento. Educar para a saúde passa em primeiro lugar por incentivar a criação de hábitos de vida saudáveis, um dos quais é sem dúvida a prevenção dos riscos que possam conduzir à doença, sendo para tal fundamental um correto diagnóstico junto do profissional de saúde.

 ✨ Alguns conselhos: ✨

- Deve transmitir ao seu filho uma sensação de confiança e segurança, pois se apresentar sinais de receio, ansiedade, medo ou tensão esses sentimentos são transmitidos ao seu filho;
- Crie em casa o hábito de escovar os dentes; Incentive a escovar os dentes após cada refeição;
- Evite comentar, na frente da criança, assuntos relacionados com tratamentos dentários que

possam vir a causar algum tipo de trauma associado ao médico dentista;

- Procure conselhos do seu médico dentista para esclarecer qualquer dúvida em relação à dentição;
- Lembre-se que a ida do seu filho à consulta não deverá depender de presentes;
- Nunca associe o médico dentista a um castigo;

- Deixe que o seu filho conheça o consultório sem a sua presença, se ele assim o desejar;
- Controle a escovagem dos dentes até aos 12 anos;
- Procure levar o seu filho à consulta regularmente para detetar problemas antes que se tornem dolorosos;