



isaúde
informação saúde

SAÚDE ORAL NA INFÂNCIA DENTES PARA A VIDA

ESTA FARMÁCIA CUIDA DE SI

SAÚDE ORAL NA INFANCIA DENTES PARA A VIDA

ESTA FARMÁCIA CUIDA DE SI

DENTES SAUDÁVEIS SÃO MUITO MAIS DO QUE UM SORRISO BONITO: AJUDAM A MASTIGAR BEM OS ALIMENTOS E A FALAR COM MAIS CLAREZA. MAS É PRECISO CUIDAR DELES DESDE CEDO PARA QUE SE MANTENHAM SAUDÁVEIS AO LONGO DA VIDA.



UM PROCESSO CONTÍNUO

Não os vemos, mas os dentes estão presentes logo no momento do nascimento. É que começam a ser formados durante a gravidez. Longo processo que só termina quando a chamada dentição definitiva está completa.

Os cuidados com a saúde oral das crianças devem assim começar durante a gravidez: a alimentação da mãe é decisiva para fornecer os nutrientes essenciais para um adequado desenvolvimento da dentição, nomeadamente cálcio e flúor.

PRIMEIROS DENTES À ESPREITA

Muitos bebés não têm qualquer problema com o nascimento dos dentes. No entanto alguns podem mostrar-se mais agitados, irritáveis e com alterações do apetite ou do sono.

Assim, é útil ter presente algumas medidas para aliviar o desconforto do bebé:

- Dê ao seu bebé algo para morder: anéis de dentição ou alimentos duros, como côdea de pão, maçã ou cenoura, vigiando para evitar que o bebé se engasgue com um pedaço de alimento. Os anéis de dentição podem ser colocados no frigorífico para refrescar, no entanto, não devem ser colocados no congelador pois ficam demasiado duros e podem magoar as gengivas.
- Limpe regularmente a baba da cara do bebé para evitar que a pele fica irritada. Se necessário aplique um creme protector.
- Caso o bebé se mostre muito incomodado, pode aplicar um gele anestésico local apropriado para as gengivas, ou mesmo recorrer ao paracetamol, quando indicado pelo médico.

TEMPORÁRIOS MAS IMPORTANTES

Os dentes de leite, são temporários mas devem ser levados a sério, pois são fundamentais para uma dentição permanente saudável. É certo que vão ser substituídos, mas a verdade é que se mantêm na boca por vários anos: alguns podem estar mesmo em uso dos 6 meses aos 12 anos, o que justifica que se cuide deles como se definitivos fossem.

Estes dentes desempenham funções importantes no desenvolvimento das crianças: ajudam à mastigação, contribuem para a

manutenção do espaço em que vão nascer os dentes permanentes, facilitam a articulação dos sons, intervêm na respiração, na deglutição e no crescimento dos maxilares.

DE PEQUENINO...

Se iniciada precocemente, a higiene oral permite um adequado crescimento, desenvolvimento, funcionamento e manutenção da dentição infantil. É meio caminho andado para ter dentes saudáveis toda a vida. Assim, há alguns cuidados essenciais:

- Limpe as gengivas do bebé com uma gaze humedecida em água, mesmo antes da erupção dos primeiros dentes.
- Mantenha este procedimento à medida que vão nascendo os dentes.
- Inicie a higiene com escova e dentífrico quando a maioria dos dentes tiver rompido: use uma escova macia e de tamanho adequado à boca do bebé e uma pequena quantidade de dentífrico com flúor.
- Promova a autonomia da criança a partir dos 3 anos: estimule-a a fazer a sua própria higiene oral; sob supervisão dos pais; ela vai progressivamente assumindo a tarefa até que, entre os 6 e os 8 anos, já é autónoma.
- Ensine-a a lavar os dentes duas vezes por dia: após o pequeno-almoço e antes de deitar.
- Dê o exemplo: as crianças aprendem por imitação.
- Introduza alimentos semi-sólidos e sólidos a partir do primeiro ano e substitua o biberão pelo copo e pela colher: mastigar ajuda a desenvolver dentes e maxilares.
- Evite alimentos com elevado teor em açúcar, sobretudo entre refeições.
- Não adicione açúcar ou mel à chucha nem permita a utilização passiva do biberão enquanto a criança dorme – aumenta o risco de cáries.
- Proteja os dentes do bebé com flúor: o pediatra indicará qual a apresentação e dose correctas.
- Leve o seu filho ao dentista! Preferencialmente, a primeira consulta, deve acontecer até aos 4 anos.



DENTIÇÃO DECÍDUA (DENTES DE LEITE)

Arcada Superior	Erupção
1. Incisivo Central	8-12 meses
2. Incisivo Lateral	9-13 meses
3. Canino	16-22 meses
4. 1º Molar	13-19 meses
5. 2º Molar	25-33 meses

Arcada Inferior	Erupção
6. Incisivo Central	6-10 meses
7. Incisivo Lateral	10-16 meses
8. Canino	17-23 meses
9. 1º Molar	14-18 meses
10. 2º Molar	23-31 meses

SAÚDE ORAL NA INFÂNCIA DENTES PARA A VIDA

ESTA FARMÁCIA CUIDA DE SI



COM A AJUDA DO SEU FARMACÊUTICO

O nascimento do primeiro dente é sempre um momento de expectativa. É também o momento essencial para investir nos cuidados de higiene oral: a prevenção é eficaz desde que iniciada precocemente. Não descure, pois, os dentes do seu filho. Nesta farmácia encontra informação e aconselhamento sobre as diversas fases da dentição infantil e sobre os cuidados mais apropriados a cada idade.

