

Guia de Saúde Oral



BEBÉS





INTRODUÇÃO

UM SORRISO SAUDÁVEL, DESDE O PRIMEIRO DIA

Os primeiros meses de vida são determinantes para o futuro das crianças. A primeira palavra, o primeiro passo, o primeiro sorriso. São momentos mágicos, que irão ficar para sempre. E que irão marcar o crescimento dos adultos de amanhã.

Ajudar a crescer é uma missão especial. Atribui a cada pai, a cada educador, a cada familiar ou amigo, a responsabilidade de ajudar cada bebê no desenvolvimento de pequenas etapas que marcarão o seu futuro. A Saúde Oral faz parte desses cuidados e ensinamentos. Uma área crucial, pois os primeiros dentes devem merecer uma atenção especial desde o nascimento.

A Medicina Dentária evoluiu e hoje existe a consciência que há pequenos gestos e cuidados a ter que ajudarão a criar dentes saudáveis para toda a vida. Ao longo das próximas páginas, irá encontrar alguns desses conselhos, artigos especiais, e uma ajuda preciosa para saber um pouco mais sobre a forma de proteger a Saúde Oral dos mais pequenos. Ao fazê-lo, estará a criar uma geração mais consciente, e a garantir que há um adulto que irá certamente Sorrir para a Vida.

CONSELHO MÉDICO E CIENTÍFICO ORALMED



TUDO O QUE PRECISA DE SABER PARA PROTEGER OS PRIMEIROS DENTES DOS MAIS PEQUENOS

A AMAMENTAÇÃO E A SAÚDE ORAL DOS BEBÉS.....	6
COMO SE FORMAM OS DENTES DE LEITE?	10
QUANDO SURGEM OS DENTES DE LEITE?.....	14
E SE OS DENTES DO BEBÉ NASCEREM TORTOS?	18
QUANDO DEVE SER FEITA A PRIMEIRA CONSULTA?.....	22
A IMPORTÂNCIA DOS DENTES DE LEITE	26
A HIGIENE ORAL DO BEBÉ ATÉ AOS 24 MESES	30
A HIGIENE ORAL DO BEBÉ DEPOIS DOS 24 MESES	34
PASTA DE DENTES PARA BEBÉS: QUAL É A QUANTIDADE CERTA? ...	38
O QUE PODE AFETAR A SAÚDE ORAL DOS MAIS PEQUENOS?	42

A AMAMENTAÇÃO E A SAÚDE ORAL DOS BEBÊS

ENTENDA O IMPACTO QUE A AMAMENTAÇÃO
PODE TER NO DESENVOLVIMENTO DOS MAIS
PEQUENOS.

O processo de amamentação ajuda a prevenir defeitos no esmalte e a eliminar maus hábitos como a sucção de chupetas ou dedos.

A obtenção de nutrientes pela amamentação é um dos fatores mais importantes para o adequado desenvolvimento do bebê. No entanto, esse não é o único benefício desta função materna, que pode ter muitas outras consequências para os mais pequenos. Sabe de que forma é que um processo tão simples pode afetar a Saúde Oral?

A amamentação favorece o desenvolvimento dos músculos da face.

QUAIS SÃO OS EFEITOS PARA A SAÚDE ORAL?

A amamentação pode trazer algumas consequências para a Saúde Oral dos bebés. Vejamos alguns exemplos.

- **DESENVOLVIMENTO ADEQUADO DO BEBÉ** – O esforço realizado pelo bebé para obter leite durante a amamentação é essencial para o seu crescimento harmonioso. De facto, para além de disponibilizar nutrientes importantíssimos, esta fase também favorece o desenvolvimento correto dos músculos da face, das arcadas dentárias, da articulação temporomandibular e da própria fala.
- **EVITA MAUS HÁBITOS** – Além dos benefícios referidos anteriormente, o esforço de sucção feito pelo bebé também estimula a respiração pelo nariz e protege a sua oclusão dentária, evitando defeitos causados por mordidas em objetos ou pela sucção de chupetas e dedos.
- **PREVINE DEFEITOS NO ESMALTE** – Os minerais que se encontram no leite materno desempenham um papel muito importante na prevenção de defeitos no desenvolvimento do esmalte dentário.
- **EXIGE UMA LIMPEZA ADEQUADA** – Estudos recentes mostram que a amamentação pode ser um fator de risco para o aparecimento de cáries no futuro, sobretudo se for feita de forma prolongada e de noite, sem os cuidados de higiene necessários. Evite problemas e higienize a boca do bebé de acordo com as recomendações do seu médico dentista.
- **PODE AFETAR OS DENTES DO SISO** – A duração do período de amamentação deve ser bem analisada, já que também pode condicionar o desenvolvimento de dentes do siso. Um estudo desenvolvido pelo investigador Luís Couraceiro, na CESPU (Cooperativa de Ensino Superior Politécnico e Universitário), aponta para uma maior incidência de sisos inclusos em casos de períodos reduzidos de amamentação pela mama.

“
O esforço realizado pelo bebé favorece o desenvolvimento das arcadas dentárias, da articulação temporomandibular e da própria fala.
”

Como vimos, para além de garantir que o bebé tem acesso aos nutrientes essenciais ao seu desenvolvimento, a amamentação traz muitos outros benefícios e exige cuidados que devem ser do conhecimento dos adultos.

Sendo este um processo essencial nos primeiros seis meses de vida, a verdade é que o adequado desenvolvimento da estrutura facial e a Saúde Oral do bebé também dependerão bastante dos cuidados tidos nesta fase. Por isso, procure um médico, esclareça todas as suas dúvidas e assegure-se de que a amamentação é realizada de acordo com as recomendações mais indicadas para a mãe e para o bebé.

COMO SE FORMAM OS DENTES DE LEITE?

OS PRIMEIROS DENTES DOS BEBÉS DESENVOLVEM-SE EM TRÊS ETAPAS PRINCIPAIS

Apesar de apenas aparecerem na boca dos mais pequenos depois do nascimento, os dentes de leite começam a formar-se muito antes de serem visíveis.

Quando pensamos na evolução da dentição, começamos quase sempre pela altura em que nasce o primeiro dente dos bebés. No entanto, a verdade é que o desenvolvimento destes dentes começa ainda na barriga da mãe. Entenda melhor este processo:

Os dentes de leite começam a ser formados por volta das 6 semanas de gestação.

QUANDO COMEÇA A FORMAÇÃO DOS DENTES DE LEITE?

Habitualmente, os dentes de leite começam a romper a gengiva dos mais pequenos por volta dos 6 ou 7 meses de idade. Trata-se do início de uma dentição que vem facilitar várias tarefas do dia-a-dia e contribuir para o desenvolvimento harmonioso do bebé. O que talvez não saiba é que, na verdade, a formação destes dentes começa muito antes de se tornarem visíveis, ainda no primeiro trimestre do período de gestação.

COMO SE FORMAM OS DENTES DE LEITE?

O processo de formação dos dentes de leite pode ser entendido em 3 fases principais:

1. **CRESCIMENTO** – O crescimento destes dentes começa logo à passagem pelas 6 semanas de gestação. Passando por várias etapas (conhecidas como fases de botão, capuz e campânula), alguns grupos de células vão-se diferenciando e formam a base inicial do dente.
2. **CALCIFICAÇÃO** – Por volta dos 3 ou 4 meses de gravidez, começa o processo de mineralização dos dentes. Com a base do dente formada, esta é a fase de formação de estruturas como o cimento, a dentina e até o esmalte dentário.

3. **ERUPÇÃO** – Embora alguns desenvolvimentos possam ocorrer já depois de terem erupcionado (por exemplo, ao nível da raiz), a maior parte da formação dos dentes acontece até aos 6 ou 7 meses de idade. Nesse momento, os dentes deixam de estar apenas dentro das gengivas e começam a emergir, surgindo os primeiros dentes de leite do bebé, visíveis para todos.

Por se formarem muito antes de se tornarem visíveis, os dentes de leite são mais uma prova de que a gravidez merece todos os cuidados possíveis. Por isso, quando pensar no desenvolvimento dos bebés e na sua primeira dentição, pense também no período de gravidez e no que pode ser feito para evitar problemas.

Hoje sabemos que a alimentação e a saúde da mãe podem afetar seriamente o correto desenvolvimento do bebé e dos dentes de leite. Por isso, não hesite em consultar o seu médico e em seguir as suas indicações à risca, garantindo o melhor para o bebé nos mais pequenos detalhes do seu crescimento.

“
A alimentação e a Saúde da mãe podem afetar o desenvolvimento dos dentes de leite.
”

QUANDO SURGEM OS DENTES DE LEITE?

ENTENDA COMO É CONSTITUÍDA A PRIMEIRA DENTIÇÃO DO SEU FILHO E QUANDO SURGE CADA UM DOS DENTES DE LEITE.

A dentição de leite começa a surgir por volta dos 6 meses de idade e prolonga-se durante muito tempo, até ser substituída pelos dentes permanentes.

É indiscutível que a manutenção de dentes fortes e saudáveis nos mais pequenos depende bastante da ajuda de adultos. Neste sentido, para além de visitas frequentes à clínica e de uma higienização adequada, entender a evolução dos dentes dos bebés é também um aspeto fundamental. Na verdade, conhecer esse processo pode até ajudar a identificar problemas com a devida antecedência, facilitando os tratamentos dentários. Sabe quando surgem os dentes de leite?

Até aos 36 meses, os dentes de leite vão surgindo progressivamente.

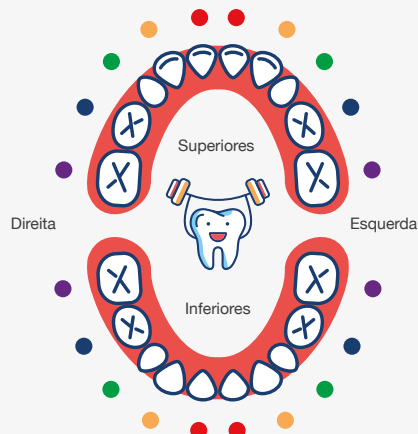
52 DENTES: DE BEBÉ ATÉ AOS 21 ANOS

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

QUANDO SURGEM OS DENTES DE LEITE?

Normalmente, os primeiros dentes de leite surgem por volta dos 6 ou 7 meses de vida. Tratam-se dos chamados “dentes da frente” (os incisivos centrais), que são seguidos, pouco tempo depois, pelos incisivos laterais. A partir daí – e aproximadamente até aos 36 meses de idade –, os restantes dentes de leite vão surgindo progressivamente, completando a primeira dentição dos mais pequenos.

DENTES DE LEITE



Superiores	Inferiores
● Incisivo central	● Segundo molar
● Incisivo lateral	● Primeiro molar
● Canino	● Canino
● Primeiro molar	● Incisivo lateral
● Segundo molar	● Incisivo central



No final deste processo, a criança terá 10 dentes de leite em cada arcada, com 2 incisivos, 1 canino e 2 molares em cada um dos lados.

Para entender melhor o aparecimento destes dentes, veja a imagem à direita.

ESTES DENTES MANTÊM-SE ATÉ QUANDO?

Entre os 3 e os 6 ou 7 anos, a dentição de leite mantém-se relativamente estável. A partir dessa idade, os dentes permanentes começarão a aparecer, dando lugar a uma dentição mista (com dentes de leite e definitivos) e, mais tarde, por volta dos 12 anos, a uma dentição totalmente permanente. Visitar o dentista com frequência (aproximadamente de 6 em 6 meses) permite assegurar que o bebé é vigiado por um profissional ao longo dos anos. No entanto, para evitar problemas, o papel dos adultos também é muito importante e pode ser bem mais simples do que parece. Se ajudar os mais pequenos na higiene oral até por volta dos 10 anos de

idade, torna-se relativamente fácil acompanhar a evolução dos seus dentes e comparar esse registo com o que seria expectável.

Esteja atento, verifique os dentes do bebé regularmente, garanta que são bem limpos e faça tudo o que está ao seu alcance para que os mais pequenos sorriam para a Vida.

“*Entre os 3 e os 6 ou 7 anos, a dentição de leite mantém-se relativamente estável.*”

E SE OS DENTES DO BEBÉ NASCEREM TORTOS?

ENTENDA OS PROBLEMAS DE DENTES INCLINADOS OU MAL POSICIONADOS.

Os dentes dos bebês devem ser acompanhados por profissionais competentes, desde o primeiro dente de leite.

Quando os mais pequenos começam a apresentar dentes tortos, surgem também várias dúvidas junto dos adultos. Quais serão as consequências deste problema? E quando é que deve ser tratado?

O dentista poderá acompanhar a evolução de dentes tortos ao longo do tempo.

QUAIS SÃO OS PROBLEMAS DOS DENTES TORTOS?

Embora não faltem 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:

- **AUTOESTIMA** – Talvez este seja o motivo mais evidente de todos. Mais tarde, dentes tortos podem afetar gravemente a autoestima dos mais pequenos e até a sua relação com os outros.
- **DESENVOLVIMENTO DA FALA** – Um crescimento desadequado dos dentes pode condicionar o desenvolvimento normal da fala.
- **INTERVENÇÃO PRECOCE** – Quanto mais cedo os mais pequenos forem tratados, mais jovens e flexíveis serão as suas bases ósseas, e mais rápido e fácil será o tratamento.

• ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

– Uma dentição completa e alinhada é essencial para que todos os alimentos possam ser mastigados sem problemas. Caso contrário, poderá ser mais complicado ingerir os nutrientes necessários para o seu desenvolvimento.

• GENGIVA E OSSO

– Se não forem corrigidos a tempo, dentes inclinados podem ter um impacto bastante negativo na gengiva e no osso dos mais pequenos.

• LIMPEZA DOS DENTES

– Quanto mais alinhados estiverem os dentes, mais fácil será realizar uma higiene oral completa.

• EVOLUÇÃO DOS PROBLEMAS

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

• 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.

QUANDO DEVEM SER TRATADOS?

Se os dentes do bebé nascerem tortos, não se preocupe. Apesar de não existir uma resposta única sobre a melhor altura para intervir, todos os casos têm solução.

Naturalmente, a recomendação dos profissionais dependerá sempre do caso específico de cada bebé ou criança. Por isso, algumas crianças podem necessitar de um tratamento imediato, mas outras (nomeadamente, na fase de bebé) podem ser apenas monitorizadas com atenção, sem necessidade de proceder, desde logo, a qualquer tipo de intervenção.

Lembre-se que é altamente recomendável que os mais pequenos comecem a visitar o dentista logo a partir do nascimento do primeiro dente de leite. E, por isso, se o fizer regularmente, o dentista poderá controlar o estado da sua boca e acompanhar a evolução de dentes tortos ao longo do tempo.

A Sociedade Portuguesa de Ortopedia Dento-Facial recomenda que todas as crianças devam ter a

sua primeira consulta de ortodontia antes dos sete anos de idade. Portanto, não existe motivo para alarme na fase de bebé. A seu tempo, o médico poderá avaliar a fase de crescimento dos mais pequenos, as suas necessidades e a melhor altura para iniciar um tratamento, facilitando eventuais correções no futuro.

Se tinha dúvidas, agora já sabe. Para melhor acompanhar o crescimento dos dentes dos bebés e evitar problemas em tempo útil, consulte o seu médico dentista com regularidade (desde o nascimento do primeiro dente de leite) e sempre que notar algum problema. [Apesar de não haver motivo para preocupação nesta idade, essa é a melhor forma de esclarecer todas as suas dúvidas. Porque, para garantir uma boca saudável, a prevenção é sempre o melhor remédio.](#)

QUANDO DEVE SER FEITA A PRIMEIRA CONSULTA?

DESCUBRA QUAL É A MELHOR ALTURA PARA LEVAR OS MAIS PEQUENOS PELA PRIMEIRA VEZ A UMA CLÍNICA DENTÁRIA.

Uma boa Saúde Oral começa logo em bebê, com o acompanhamento constante de um médico dentista.

A Saúde Oral dos bebês deve ser vigiada em Clínica desde muito cedo.

O nascimento de um bebê traz muita responsabilidade para os pais e muitas dúvidas sobre o que deve e não deve ser feito pelo bem dos mais pequenos. No que à Medicina Dentária diz respeito, um dos temas mais procurados está relacionado com as consultas: qual será a idade indicada para a primeira visita ao dentista?

QUANDO DEVE SER FEITA A PRIMEIRA CONSULTA?

Embora esta seja uma dúvida muito comum, a resposta é bastante intuitiva: a partir do momento em que os mais pequenos tiverem os seus primeiros dentes de leite, é recomendável que agende a sua primeira consulta no dentista.

Normalmente, os primeiros dentes de leite começam a emergir por volta dos 6 meses de vida. No entanto, é normal que a altura de erupção da primeira dentição possa variar um pouco de bebé para bebé.

QUAL É A IMPORTÂNCIA DESSAS CONSULTAS?

Iniciar as consultas nesta fase é importante por três razões principais:

1. **PERMITE ACOMPANHAR A EVOLUÇÃO** – Se marcar uma consulta desde o aparecimento do primeiro dente do bebé, poderá analisar a evolução de toda a sua dentição desde os primeiros meses de vida.
2. **ATUAR PREVENTIVAMENTE** – Sendo acompanhado por profissionais regularmente e desde o início, poderá esclarecer todas as suas dúvidas, aprender os procedimentos recomendados para cada etapa da vida dos mais pequenos 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 pequenas, o processo passa a fazer parte da sua vida de forma natural, criando um hábito saudável e fundamental para as próximas gerações.

Se costuma acompanhar um bebé, agora já sabe: a Medicina Dentária pode e deve fazer parte da sua vida desde os primeiros meses. Para tal, esteja atento à evolução da sua dentição e agende uma consulta assim que surgir o primeiro dente de leite.

Todos temos direito a uma Saúde Oral perfeita e despertar as próximas gerações para a importância da prevenção está ao alcance de todos. Por isso, faça a sua parte e habitue os mais pequenos da melhor maneira possível.

“
Despertar as próximas
gerações para a
importância da
prevenção está ao
alcance de todos.
”

A IMPORTÂNCIA DOS DENTES DE LEITE

COMPREENDA O PAPEL
DESEMPENHADO PELOS
PRIMEIROS DENTES, AINDA
QUE ESTA SEJA UMA DENTIÇÃO
TEMPORÁRIA.

Os dentes de leite são os primeiros a surgir na cavidade oral e têm funções importantíssimas para o bem-estar dos bebês.

Embora a higiene oral seja reconhecidamente importante para a saúde de todas as pessoas e em qualquer idade, ainda existem muitas ideias mal formadas. Um exemplo disso são os dentes de leite, que muitas vezes são encarados como pouco importantes por serem temporários. Afinal, qual é a função desta dentição? E por que razão devemos cuidar dela da melhor forma possível?

A primeira dentição auxilia bastante no desenvolvimento da fala nos bebês.

QUAIS SÃO OS BENEFÍCIOS?

A dentição de leite é extremamente importante para o desenvolvimento dos bebês e das crianças. Por isso, o seu carácter temporário não deve implicar, de forma alguma, menos cuidados de higiene. Para além da sua função estética e de contribuir para a autoestima dos mais pequenos, 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 auxilia bastante no desenvolvimento da fala nos bebês e nas crianças.

5. CRIA BONS HÁBITOS – Para além dos outros fatores, os dentes de leite também são bastante úteis para despertar os mais pequenos para a importância da Saúde Oral e para as boas práticas de higiene oral.

QUE CUIDADOS DEVE TER?

Para além de serem importantes pelos benefícios já referidos, em casos de infeções graves, os dentes de leite podem afetar decisivamente os permanentes e até o seu nascimento. Assim, ainda que sejam temporários, trate estes dentes da melhor forma possível.

Para tal, assegure-se de que os bebês são acompanhados por um médico dentista e ajude-os a higienizar corretamente a sua cavidade oral. Para além disso, não se esqueça de promover hábitos diários saudáveis. *Se o fizer não estará apenas a salvaguardar a Saúde Oral dos mais pequenos no presente, mas sobretudo a formar futuros adultos responsáveis e conscientes da importância de dentes e gengivas em bom estado para o seu bem-estar geral.*

“*Em casos de infeções graves, os dentes de leite podem afetar decisivamente os permanentes e até o seu nascimento.*”

A HIGIENE ORAL DO BEBÉ ATÉ AOS 24 MESES

PERCEBA MELHOR COMO DEVEM SER HIGIENIZADOS OS PRIMEIROS DENTES DOS MAIS PEQUENOS.

A escovagem dos dentes difere consoante a idade do bebé e deve ser promovida pelos adultos desde muito cedo.

Escovar os dentes é uma das regras básicas para a manutenção de uma Saúde Oral exemplar. Sabemos que devemos lavar os dentes de forma completa, pelo menos duas vezes por dia e com os materiais recomendados pelo nosso dentista. No entanto, saberemos como é feita a higiene oral dos bebés, até aos 24 meses de idade?

A Higiene Oral até aos 24 meses pode ser efetuada com uma gaze ou uma dedeira.

QUE INSTRUMENTOS SÃO UTILIZADOS?

Independentemente da nossa idade, os micro-organismos presentes na boca representam sempre uma ameaça e devem ser eliminados com a ajuda de uma higiene oral completa. Para tal, mesmo antes dos 24 meses de idade, pode e deve higienizar a boca dos bebés todos os dias.

Nesta faixa etária em específico, poderá ser útil recorrer a instrumentos um pouco diferentes e concebidos especialmente para os mais novos. Veja como:

- **AINDA SEM DENTES** – Mesmo que o bebé ainda não apresente qualquer dente de leite, é importante higienizar a sua cavidade oral. Assim, para evitar a acumulação de micro-organismos e limpar os restos de leite, por exemplo, poderá utilizar uma gaze humedecida em água ou em soro fisiológico.

- **COM ALGUNS DENTES** – A partir do momento em que o bebé apresentar os primeiros dentes de leite (por volta dos 6 meses de idade), é importante começar a escová-los para prevenir o aparecimento de cáries. Para tal, as dedeiras podem ser bastante úteis. Como o próprio nome indica, este utensílio (feito de silicone e com uma pequena escova na ponta) é colocado no dedo de um adulto e facilmente manuseado no interior da boca do bebé. Utilizando estas dedeiras, poderá não só escovar os dentes que já surgiram, como também limpar as gengivas, mantendo a boca o mais limpa possível.

“
Mesmo antes dos 24 meses de idade, pode e deve higienizar a boca dos bebés todos os dias.
”

COMO DEVE SER FEITA A HIGIENIZAÇÃO?

Ainda que sejam bebés, o processo de escovagem deve ser feito de forma semelhante ao que os adultos fazem. Por isso, é essencial que a limpeza seja feita ao longo de todas as superfícies dentárias existentes e da língua, tanto de manhã, como à noite (antes de dormir).

Para todos os efeitos, o melhor é esclarecer todas as suas dúvidas numa consulta, pois apenas um profissional poderá avaliar corretamente as necessidades específicas de cada bebé. Ainda assim, podemos identificar 2 regras principais:

- **ESCOVAS MACIAS E RENOVADAS** – Quando utilizar dedeiras, garanta que os filamentos são macios e substitua-as sempre que estiverem gastas.
- **UTILIZE O FIO DENTÁRIO** – A partir do momento em que o bebé tiver dois dentes lado a lado, utilize o fio dentário para remover excessos de comida e conseguir uma limpeza mais

eficaz. Se a utilização do fio dentário for difícil, poderá optar por usar o porta fio dentário. Este produto está disponível tanto na farmácia como no supermercado e é igualmente eficaz na remoção dos restos alimentares entre os dentes.

Agora que já partilhámos consigo alguns conselhos práticos sobre a forma de cuidar da higiene oral dos bebés até aos 24 meses de idade, não se esqueça de consultar o seu médico dentista desde o primeiro dente de leite. Para além de poder complementar a limpeza realizada diariamente com a ajuda de um profissional, esta é a única forma de obter informação personalizada para o bebé e perceber todos os procedimentos.

Faça o melhor pelos mais pequenos, crie bons hábitos e garanta uma Saúde Oral perfeita desde os primeiros meses de vida.

A HIGIENE ORAL DO BEBÉ DEPOIS DOS 24 MESES

ENTENDA COMO DEVEM
SER LAVADOS OS
DENTES DOS BEBÉS,
NUMA FASE DE AUMENTO
PROGRESSIVO DA
SUA COORDENAÇÃO
MOTORA.

A escovagem dos dentes dos bebés requer diferentes cuidados consoante a idade e deve ser realizada diariamente, sempre com a ajuda dos adultos.

A partir dos 24 meses, a Higiene Oral dos bebés é mais parecida à dos adultos.

A escovagem dos dentes dos bebês é essencial para evitar problemas e criar bons hábitos de higiene oral. No entanto, ainda que as recomendações para uma boa limpeza em adultos sejam amplamente divulgadas, nem sempre é clara a forma como devemos lavar os dentes dos bebês. Como será feita a higiene oral após os 24 meses de idade?

DEPOIS DOS 24 MESES, OS CONSELHOS MUDAM?

Sim. A partir dos 24 meses, a limpeza da boca do bebê já não é feita com o auxílio de gazes ou dedeiras, mas sim com a escova de dentes. Nesta fase, é natural que os mais pequenos vão 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. No entanto, ainda é essencial que participe ativamente na limpeza dos dentes do bebê, ajudando-o a fazê-lo corretamente.

COMO DEVE SER FEITA A HIGIENIZAÇÃO?

De um modo geral, a escovagem deve ser realizada seguindo a mesma lógica dos adultos. Por isso, 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 do bebê ao longo do tempo. Ainda assim, de um modo geral, podemos identificar 4 regras:

- **ESCOVAS MACIAS E RENOVADAS** – Use escovas com as dimensões adequadas à idade do bebê e com filamentos macios, substituindo-as sempre que estiverem gastas.

- **PASTAS COM FLÚOR** – Nesta idade, as pastas utilizadas podem e devem conter sempre flúor (devido à sua ação no combate às cáries), normalmente com concentrações a rondar os 450 ppm, até por volta dos 6 anos de idade. No entanto, para evitar problemas, devem ser utilizadas quantidades de pasta semelhantes a um grão de arroz cru (0,1g). Um outro indicador para a quantidade de pasta a ser usada pode ser o tamanho da unha do dedo mindinho do bebê.
- **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 entre os dentes do bebê.

“
É essencial que participe ativamente na limpeza dos dentes do bebê.
”

De um modo geral, estes são os conselhos para uma boa higiene oral em bebês com mais de 24 meses. No entanto, para controlar o estado de Saúde Oral dos mais pequenos corretamente, é essencial que visite frequentemente a sua clínica e que esclareça todas as suas dúvidas com profissionais.

PASTA DE DENTES PARA BEBÉS: QUAL É A QUANTIDADE CERTA?

DESCUBRA AS RECOMENDAÇÕES GERAIS
PARA AS PASTAS DENTÍFRICAS UTILIZADAS
PARA BEBÉS.

A pasta de dentes deve obedecer a algumas regras no que diz respeito à concentração de flúor e às quantidades colocadas na escova.

Embora a escovagem dos dentes seja um processo com o qual estamos familiarizados desde sempre, ainda existem algumas questões que suscitam muitas dúvidas junto dos Pacientes. Uma delas está relacionada com a pasta de dentes. Afinal, qual é a quantidade de pasta dentífrica indicada para os bebés?

A quantidade de pasta de dentes para bebés deve ser semelhante a um grão de arroz.

AS PASTAS DE DENTES DOS BEBÉS DEVEM CONTER FLÚOR?

Depende. Segundo a Organização Mundial de Saúde, a utilização de pastas dentífricas com este mineral é a forma mais eficaz de combater as cáries dentárias. No entanto, especificamente até aos 24 meses, o seu médico dentista poderá receitar uma pasta sem flúor, uma vez que nesta idade os bebés ingerem a maioria da pasta dentífrica.

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, também ajuda a reforçar o esmalte nessas áreas, tornando-os mais fortes.

QUAIS SÃO AS CONCENTRAÇÕES E QUANTIDADES INDICADAS?

Quando são recomendadas com flúor, as pastas dentífricas dos bebés até aos 24 meses devem apresentar concentrações de flúor a rondar os 250 ppm. E a partir dos 24 meses (até por volta dos 6 anos de idade), a concentração deverá aumentar para cerca de 450 ppm. No entanto, a concentração não é tudo: a quantidade aplicada em cada lavagem também é importante.

Para evitar problemas, no caso dos bebés, devem ser utilizadas quantidades de pasta semelhantes a um grão de arroz cru (0,1g). Um outro indicador para a quantidade de pasta a ser usada pode ser o tamanho da unha do dedo mindinho do bebé.

ESTAS REGRAS SÃO RÍGIDAS?

Não. Estas são as recomendações gerais para a utilização de pasta de dentes. No entanto, cada caso é um caso e alguns bebés podem necessitar de uma pasta dentífrica com características especiais. Por isso, visite regularmente a sua clínica e não hesite em esclarecer todas as suas dúvidas pessoalmente.

Sejam médicos dentistas ou higienistas orais, os profissionais de Medicina Dentária não hesitarão em avaliar a Saúde Oral dos mais pequenos, recomendando os instrumentos mais adequados para cada situação.

“
A partir dos 24 meses
(até por volta dos
6 anos de idade), a
concentração de flúor
deverá aumentar para
cerca de 450 ppm.
”

O QUE PODE AFETAR A SAÚDE ORAL DOS MAIS PEQUENOS?

Chuchar no dedo e usar chupeta durante muito tempo podem causar má oclusão.

REVEJA 7 SITUAÇÕES
BASTANTE COMUNS E QUE
PODEM AFETAR A SAÚDE
ORAL DE BEBÊS E CRIANÇAS.

Desde cáries a traumatismos dentários, são várias as questões que podem afetar o dia-a-dia dos mais pequenos.

Adotar bons hábitos de higiene desde sempre é essencial para alertarmos os mais pequenos para a importância da Saúde Oral. Por isso, se não tivermos cuidado e não agendarmos consultas regularmente, podem surgir vários problemas desnecessários. Já conhece os mais comuns?

| 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 dos bebés, o esmalte ainda não tem a resistência de um dente adulto. Por isso, evite dar açúcares aos mais pequenos e usar o biberão sem uma higiene adequada, sobretudo antes de dormirem. Além disso, tenha em atenção que soprar a comida do bebé ou experimentá-la usando a sua colher constitui um comportamento de risco, podendo transmitir bactérias responsáveis por cáries.

| DOENÇAS GENGIVAIS

Paralelamente às cáries, que atacam diretamente as superfícies dos dentes, os mais pequenos também podem sofrer com doenças gengivais. Normalmente, estes problemas surgem de uma higienização inadequada ao longo do tempo 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 no longo prazo, como a periodontite ou até a perda de dentes, afetando bastante a dentição das crianças no futuro.

“
Atualmente, uma boa
higiene oral e consultar
o dentista regularmente
permitem prevenir
e tratar a maioria
destas doenças.”
”

| MÁ OCLUSÃO

Seja por chuchar no dedo, usar chupeta durante muito tempo, pressionar os dentes incisivos superiores contra os lábios ou apenas por questões genéticas, os mais pequenos podem sofrer de má oclusão.

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

| 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, 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 à idade dos mais pequenos, seguindo à risca as suas indicações. Até aos 24 meses, as pastas poderão não ter flúor ou conter flúor com uma concentração de cerca 250 ppm. A partir dos 24 meses - e até aos 6 anos - a concentração de flúor recomendada é de 450 ppm. No entanto, o melhor é obter esta indicação junto do seu médico dentista, pois não existem regras rígidas e cada caso é um caso.

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. E ainda que normalmente passe com a idade, a verdade é que também pode permanecer ao longo do tempo.

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 a cada caso.

TRAUMATISMOS DENTÁRIOS

Seja a explorar os objetos em redor ou por outro motivo qualquer, é possível que alguns acidentes levem a dentes partidos. Nesses casos, seja qual for a dimensão da fratura do dente, mantenha a calma e avalie o estado do bebé ou da criança.

Embora nas situações mais graves possa ser necessário recorrer a um hospital, uma consulta com o seu médico dentista também é essencial e deve ser feita assim que possível. Com a ajuda de um profissional de Medicina Dentária, poderá resolver o problema e compreender os procedimentos necessários para os dias seguintes, para recuperar bem e em segurança.

PERDA PREMATURA DOS DENTES DE LEITE

A perda de dentes de leite antes do previsto é outra situação que afeta os mais pequenos e pode acontecer por várias razões, seja por causa de traumatismos mais graves, cáries ou outro motivo.

Mais do que um problema estético, a perda de dentes de leite pode ser um problema muito sério para o futuro. 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.

Para além destas, existem muitas outras questões relacionadas com a Saúde Oral que podem surgir durante a infância. No entanto, atualmente, uma boa higiene oral e consultar o dentista regularmente permitem prevenir e tratar a maioria destas doenças tranquilamente.

Para evitar problemas, esclareça todas as suas dúvidas com profissionais, procure ajuda sempre que precisar e Sorria para a Vida.

UM GRUPO QUE SORRI PARA A VIDA



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.



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.



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.



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.



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