

# Guia de Saúde Oral



## GRAVIDEZ





## INTRODUÇÃO

# UMA GRAVIDEZ TRANQUILA, COM TODA A INFORMAÇÃO

Quando falamos de gravidez e bem-estar, é impossível não falarmos também de Saúde Oral. Longe dos mitos do passado, hoje sabemos que uma boca saudável é fundamental para uma gravidez tranquila. E como a Medicina Dentária evoluiu, já não temos de ter dúvidas: existe uma resposta para tudo.

Na OralMED, acreditamos que esse é o caminho: que ter informação é

a única forma de evitar problemas. Porque só podemos fazer o melhor por nós e pelos outros se conhecermos as recomendações dos especialistas. E se os portugueses têm direito a essa ajuda em qualquer altura da vida, numa fase de gravidez é ainda mais evidente que a mereçam.

Sabemos que os pequenos gestos fazem a diferença e, sobretudo, que ajudar está ao alcance de todos.

E, por isso, não podíamos deixar de dar o nosso contributo. Para 9 meses de gestação, reunimos 9 temas essenciais e explicámos tudo, num “Guia de Saúde Oral – Especial Gravidez” e de forma completamente gratuita, para todos os portugueses.

A gravidez é uma experiência única, que traz um novo membro à família e muda completamente a nossa vida. E esses momentos

devem ser aproveitados com toda a tranquilidade. Por isso, se tiver alguma questão, não se preocupe: existem sempre respostas e profissionais dispostos a ajudar.

Esclareça todas as suas dúvidas, tenha uma gravidez tranquila e Sorria para Vida!

CONSELHO MÉDICO  
E CIENTÍFICO ORALMED



## 9 MESES, 9 CONSELHOS

### DADOS POR ESPECIALISTAS

CONSULTAS DENTÁRIAS DURANTE A GRAVIDEZ: SIM OU NÃO? .....	6
HIGIENE ORAL DURANTE A GRAVIDEZ: COMO SE FAZ? .....	10
ENJOOS AO LAVAR OS DENTES? SAIBA COMO EVITAR .....	14
5 MITOS SOBRE OS EFEITOS DA GRAVIDEZ NA SAÚDE ORAL .....	18
SAÚDE ORAL E GRAVIDEZ: O QUE PODE ACONTECER? .....	22
A FORMAÇÃO DOS PRIMEIROS DENTES... NA GRAVIDEZ .....	26
7 CONSELHOS PARA UMA GRAVIDEZ TRANQUILA .....	30
10 NUTRIENTES IMPORTANTES PARA A SUA GRAVIDEZ .....	34
AMAMENTAÇÃO E SAÚDE ORAL: O IMPACTO NO SEU FILHO .....	40

# CONSULTAS DENTÁRIAS DURANTE A GRAVIDEZ: SIM OU NÃO?

DESCUBRA EM QUE FASE DA GRAVIDEZ SE PODEM REALIZAR TRATAMENTOS DENTÁRIOS.

A gravidez exige cuidados especiais nas clínicas dentárias, para garantir que os processos naturais se desenrolam sem problemas.

Uma das dúvidas de Saúde Oral mais comuns durante a gravidez está relacionada com as visitas à clínica dentária. Por ser uma fase bastante delicada, muitas pessoas acreditam que não é possível realizar tratamentos dentários durante os 9 meses de gestação. Mas será verdade?

*Os procedimentos clínicos devem ser adaptados à situação de gravidez.*

## É POSSÍVEL REALIZAR TRATAMENTOS DURANTE A GRAVIDEZ?

Sim, é possível. Embora seja frequente ouvirmos dizer que não se podem realizar tratamentos dentários durante a gravidez, a resposta não é assim tão linear.

Idealmente, todas as mulheres devem avaliar o estado da sua boca e corrigir eventuais problemas antes de engravidarem. No entanto, se não o fizerem, pode não ser necessário aguardar até ao final da gravidez para intervir. Na verdade, hoje sabemos que adiar os tratamentos dentários pode afetar negativamente tanto a mãe como o feto, criando um cenário bastante grave e perfeitamente evitável.

## QUANDO É QUE SE DEVEM CORRIGIR OS PROBLEMAS?

De um modo geral, considera-se que a melhor altura para intervir é o segundo trimestre de gestação, mais especificamente entre as 14 e as 20 semanas. No entanto, se o tratamento for inadiável, o médico poderá até optar por realizá-lo em qualquer fase da gravidez, controlando os parâmetros necessários. Por outro lado, se o tratamento for opcional e perfeitamente adiável, então será preferível aguardar pelo final da gravidez.

Se não tiver cuidado da sua boca antes de engravidar, não se preocupe. Atualmente, os cuidados prestados em clínica durante a gravidez são bastante seguros. Por isso, no primeiro trimestre da gravidez ainda é possível realizar uma avaliação completa da sua boca, usando técnicas de diagnóstico como o raio-x, por exemplo, sem quaisquer problemas.

Tendo por base os dados recolhidos, o médico poderá analisar o seu caso e determinar os tratamentos necessários, avaliando-os de acordo com o seu grau de urgência.

## QUE CUIDADOS DEVE TER?

Como em todos os casos, também durante a gravidez é essencial adotar bons hábitos de higiene oral e consultar regularmente o seu médico dentista (aproximadamente, a cada 6 meses). Se o fizer, poderá monitorizar a sua saúde ao longo do tempo, com a ajuda de profissionais.

Além disso, se engravidar, não se esqueça de informar imediatamente o seu dentista. Dessa forma, poderá analisar a sua situação convenientemente, definindo as prioridades do seu tratamento e garantindo o melhor para si e para o feto.

**Lembre-se:** numa situação tão delicada quanto esta, toda a atenção é pouca. Por isso, não arrisque, visite a sua clínica frequentemente e esclareça todas as suas dúvidas.

“*A melhor altura para intervir é o segundo trimestre de gestação, entre as 14 e as 20 semanas.*”

# HIGIENE ORAL DURANTE A GRAVIDEZ: COMO SE FAZ?

APRENDA OS PASSOS NECESSÁRIOS PARA PROTEGER A SUA BOCA DE PROBLEMAS NO PERÍODO DE GESTAÇÃO.

Uma limpeza adequada da boca é fundamental para prevenir o aparecimento de placa bacteriana e de doenças que possam afetar o feto.

Seja qual for a idade e a situação do Paciente, uma boa higiene oral é sempre fundamental para garantir uma boca saudável. No entanto, algumas situações exigem cuidados redobrados. Um exemplo disso é o período de gravidez, em que a mãe se encontra muito mais suscetível a problemas gengivais e a sua Saúde Oral pode ter consequências negativas para o bebé. Por isso, nunca é demais rever as etapas para uma boa higiene oral e recordar a melhor forma de prevenir complicações desnecessárias.

*A fase de gravidez exige cuidados redobrados a lavar os dentes*

## COMO DEVE SER FEITA A HIGIENE ORAL?

No período de gravidez, a limpeza da boca deve ser feita com um cuidado redobrado, mas seguindo o procedimento habitual:

1. **ESCOVA MACIA** – Sobretudo na fase de gravidez, em que as gengivas estão mais sensíveis, não use escovas duras. Lembre-se que escovar os dentes não significa esfregá-los a todo o custo e proteja o esmalte e as gengivas.
2. **PASTA COM FLÚOR** – Existem várias pastas dentífricas disponíveis no mercado. Por isso, garanta que utiliza a recomendada pelo seu médico dentista e que essa solução contém flúor (normalmente, cerca de 1250 ppm), essencial para a prevenção de cáries.
3. **TÉCNICA DE BASS** – Nos adultos é aconselhada esta técnica, que consiste em inclinar a escova num ângulo de 45 graus contra a gengiva, e escovar horizontalmente nesta posição. Desta forma, consegue limpar o espaço existente entre a gengiva e o dente, chamado de sulco gengival, que é a zona onde se costuma iniciar a inflamação das gengivas.
4. **ESCOVE TODAS AS SUPERFÍCIES** – Com movimentos curtos e suaves ao longo de toda a arcada, escove as superfícies interna, externa e de mastigação de todos os dentes.
5. **UTILIZE O FIO DENTÁRIO** – O uso de fio dentário é a única forma de remover eficazmente os restos alimentares entre os dentes. Desta forma, previne também a formação de cáries e a inflamação gengival. Deverá fazê-lo uma vez por dia, antes da escovagem. No entanto, utilize-o com especial cuidado, para evitar cortes nas gengivas (que estão mais sensíveis na fase de gravidez). Em vez do fio dentário, poderá usar fita dentária ou um porta fio.

6. **HIGIENIZE A LÍNGUA** – Para completar o trabalho e lavar a sua boca por completo, não se esqueça de escovar também a língua. Faça-o de forma suave, da base até à ponta, removendo as bactérias que se alojam nessa zona. Poderá utilizar a sua escova ou um raspador lingual.

## ESCLAREÇA TODAS AS SUAS DÚVIDAS

Os passos descritos anteriormente são os mais importantes para uma boa higiene oral. No entanto, se num caso normal já é aconselhado que procure informação específica para o seu caso, se estiver grávida é ainda mais importante que o faça.

Consultar o seu médico é a única forma de entender todas as suas necessidades e os cuidados que deve ter no dia-a-dia. Por isso, não hesite em recorrer a um profissional, esclareça todas as suas dúvidas e Sorria para a Vida.

“Sobretudo na fase de gravidez, em que as gengivas estão mais sensíveis, não use escovas duras.”

# ENJOOS AO LAVAR OS DENTES? SAIBA COMO EVITAR

APRENDA 12 DICAS QUE PODEM FACILITAR A LAVAGEM DOS DENTES NOS PRIMEIROS MESES DE GESTAÇÃO.

**Durante a fase inicial da gravidez, muitas mães apresentam enjoos e sentem dificuldade em lavar os dentes de forma correta.**

É indiscutível que a fase de gravidez traz vários desafios para a mãe. E um deles é, sem dúvida, a higiene oral. Este processo pode ser bastante dificultado pelos enjoos, sobretudo no primeiro trimestre de gestação. Mas quando assim é, deixar de escovar os dentes está longe de ser a solução adequada. Em vez disso, existem várias dicas que podem ser bastante úteis para diminuir as náuseas.



*Existem truques que ajudam a lavar os dentes sem enjoos.*

## QUE TRUQUES PODEM AJUDAR?

1. **TOME O PEQUENO-ALMOÇO PRIMEIRO** – Normalmente, os enjoos são mais comuns no período da manhã, por estar em jejum. Por isso, uma boa forma de evitar essa sensação pode ser tomar o pequeno-almoço antes de lavar os dentes.
2. **COMA VÁRIOS LANCHES AO LONGO DO DIA** – Pode parecer contraditório, mas uma das causas desta sensação de mal-estar é o facto de ficar demasiado tempo sem comer. Experimente ingerir pequenas quantidades de frutas entre refeições e uma pequena ceia antes de se deitar, para diminuir os enjoos ao longo do dia.
3. **EVITE FRITOS OU COMIDAS PESADAS** – Prefira alimentos grelhados, assados ou cozidos, evitando a todo o custo comidas mais pesadas, gordurosas e doces.
4. **INGIRA LÍQUIDOS** – É importante que se mantenha sempre hidratada. Se a água lhe causar mal-estar, pode optar por outros líquidos, como chás ou água de côco, por exemplo.
5. **NÃO TENHA PRESSA** – Se estiver a sentir dificuldade em escovar os dentes por causa de enjoos, não se obrigue a fazê-lo nesse momento. Aproveite alturas em que se sinta melhor para fazer a sua higiene oral.
6. **USE UMA ESCOVA PEQUENA** – Escovas com cabeças mais pequenas (como as usadas pelas crianças, por exemplo), podem fazer com que se sinta menos enjoada a lavar os dentes.
7. **EXPERIMENTE OUTRA PASTA DE DENTES** – É possível que o motivo da sensação de mal-estar ao lavar os dentes também seja o sabor ou o cheiro da sua pasta dentífrica. Dentro das recomendações do seu médico dentista, procure soluções idênticas, mas que sejam mais do seu agrado.
8. **UTILIZE MENOS PASTA** – Em último caso, se trocar de pasta de dentes não for suficiente para resolver o problema, experimente utilizar uma quantidade inferior à recomendada.

9. **NÃO SE ESQUEÇA DO FIO DENTÁRIO** – O fio dentário é uma componente essencial da sua higiene oral. Por isso, se não conseguir escovar corretamente, uma boa utilização deste fio torna-se ainda mais importante para prevenir o aparecimento de cáries e outras doenças.
10. **USE UM ELIXIR** – Se não conseguir mesmo escovar os dentes, bochechar com água ou com um elixir adequado poderá ajudar a manter a sua boca livre de bactérias.
11. **FAÇA MOVIMENTOS DE DENTRO PARA FORA** – Se efetuar a escovagem com movimentos suaves e no sentido de dentro para fora, pode ser mais fácil controlar o refluxo de vômito e higienizar corretamente a sua boca.
12. **INCLINE LIGEIRAMENTE A CABEÇA** – Se curvar a cabeça ligeiramente para baixo durante a escovagem, pode evitar náuseas resultantes da saliva acumulada na zona da garganta.

“  
Escovas de dentes  
mais pequenas podem  
fazer com que se sinta  
menos enjoada ao  
lavar os dentes.  
”

Se sofre com enjoos, estes truques podem ser úteis para conseguir higienizar corretamente a sua boca. No entanto, para garantir uma Saúde Oral perfeita, analise sempre a sua situação com a ajuda de um médico dentista.

Visite a sua clínica, esclareça todas as suas dúvidas e faça uma higiene oral adequada às suas limitações.

# 5 MITOS SOBRE OS EFEITOS DA GRAVIDEZ NA SAÚDE ORAL

VEJA AS RESPOSTAS A ALGUMAS DAS DÚVIDAS MAIS COMUNS NUMA SITUAÇÃO DE GRAVIDEZ.

Da perda de cálcio ao diagnóstico com raio-x, são várias as questões que podem surgir durante a gestação.

A gravidez é um dos momentos que mais dúvidas gera junto dos Pacientes. Se já procurou informação sobre a relação entre a Saúde Oral e a gestação, é possível que tenha encontrado dados confusos e que careçam de fontes credíveis. E se esclarecermos 5 mitos bastante comuns?

*Não é possível que a mãe perca cálcio dos seus dentes para o feto.*

### 1. “A GRAVIDEZ ESTRAGA OS DENTES” → FALSO

Este talvez seja um dos mitos mais populares. É frequente ouvirmos dizer que a gravidez torna os dentes da mãe mais fracos, favorecendo o aparecimento de cáries dentárias e outros problemas, mas essa ideia é falsa.

Normalmente, os principais fatores responsáveis por danos nos dentes das grávidas não estão relacionados com a gravidez em si. O consumo de alimentos açucarados com maior frequência e a criação de um ambiente mais ácido na boca (devido a vômitos, por exemplo) podem ocorrer com maior frequência durante a gravidez e, quando associados a uma má higiene oral, afetar a Saúde Oral. Mas estas causas, só por si, não estragam necessariamente os dentes da grávida. E seguindo os conselhos do seu médico, é possível manter uma Saúde Oral adequada.

### 2. “NA GRAVIDEZ, PERDE-SE O CÁLCIO DOS DENTES PARA O FILHO” → FALSO

Embora esta ideia também seja bastante conhecida, não é possível

que a mãe perca cálcio dos seus dentes para o feto. Na verdade, esse elemento está fixo na estrutura dentária, não sendo possível a sua transferência do dente para o bebé, através da circulação sanguínea.

### 3. “SANGRAR DAS GENGIVAS DURANTE A GRAVIDEZ É NORMAL” → FALSO

De facto, gengivas mais sensíveis e sangrentas são relativamente comuns durante a gravidez. No entanto, ainda que tal se possa dever a alterações hormonais, é igualmente possível que se trate de gengivite gravídica. Para além disso, um cenário de sangramento nunca deve ser ignorado ou encarado como normal (muito pelo contrário). Faça a sua higiene oral com cuidados redobrados e visite o seu dentista se as suas gengivas sangram frequentemente, ou se sentir dor ou dificuldade a mastigar ou a lavar os dentes.

### 4. “OS RAIOS-X DURANTE A GRAVIDEZ PODEM AFETAR O BEBÉ” → FALSO

Embora o número e o tipo de raios-x mais indicados variem consoante cada caso, não existe qualquer contraindicação relativamente à utili-

zação desta técnica de diagnóstico durante a gravidez. A quantidade de radiação atualmente utilizada para produzir uma radiografia é muito reduzida e o uso de coletes e colares de proteção tornam a radiografia dentária num procedimento seguro. Na verdade, a sua utilização pode ser bastante útil para avaliar o estado total da sua boca e evitar problemas de saúde durante o período de gestação.

### 5. “NÃO SE DEVEM RESTAURAR DENTES DURANTE A GRAVIDEZ” → FALSO

Efetivamente, existem algumas restaurações que podem não ser as mais indicadas durante o período de gestação, como as restaurações com amálgama, por exemplo. No entanto, isso não significa que os dentes não possam ser restaurados. Pelo contrário, é essencial que as situações de cárie, por exemplo, sejam resolvidas o mais cedo possível (mesmo durante a gravidez) e existem várias outras opções que permitem fazer este tratamento em segurança. Consultando o seu dentista, é possível avaliar os benefícios e os riscos de cada alternativa e resolver estes problemas tranquilamente.

Atualmente, existe muita informação sobre a gravidez e a forma como esta se relaciona com a Saúde Oral. No entanto, é importante perceber que a credibilidade dessas explicações nem sempre está assegurada.

Os mitos aqui apresentados são apenas alguns dos mais conhecidos, explicados de forma sucinta.

Para garantir que sabe tudo sobre a relação entre a Saúde Oral e a gravidez, e que tem acesso a informação segura, o melhor é consultar o seu médico dentista. Se o fizer, poderá esclarecer todas as suas dúvidas pessoalmente, compreender melhor a sua situação e prevenir problemas desnecessários.

# SAÚDE ORAL E GRAVIDEZ: O QUE PODE ACONTECER?

ENTENDA MELHOR DE QUE FORMA É QUE A GRAVIDEZ E A SAÚDE ORAL ESTÃO RELACIONADAS.

A gravidez e a Saúde Oral são duas áreas que se influenciam mutuamente e, por isso, é essencial manter uma boca saudável para proteger o bebê.

A gravidez exige que os pais estejam mais atentos do que nunca aos seus hábitos diários. A Saúde Oral da mãe, por exemplo, é uma das áreas que mais pode ser influenciada pela gestação. Mas não só: também pode condicionar a Saúde do bebê. Sabe como é que esta relação se pode manifestar?

*Uma má Saúde Oral da mãe pode afetar o peso e o nascimento do bebê.*

## O QUE PODE ACONTECER À SAÚDE ORAL DA MÃE?

Na ausência de uma boa higiene diária e de consultas regulares com o dentista, a Saúde Oral pode sofrer bastante com o processo de gravidez. E ainda que existam vários efeitos possíveis, podemos destacar 6 consequências principais:

1. **ENFRAQUECER O ESMALTE** – Os vômitos que ocorrem durante a gravidez fazem com que a boca fique sujeita a ácido gástrico, o que, na ausência de uma boa higiene oral, pode contribuir para a erosão do esmalte dentário.
2. **MAIOR RISCO DE CÁRIES** – As alterações hormonais na fase de gestação (que podem diminuir a quantidade de saliva), aliadas a outros fatores como um ambiente ácido da boca (por causa de vômitos), um maior consumo de alimentos açucarados e maus hábitos de higiene oral podem facilitar o aparecimento de cáries.
3. **APARECIMENTO DE AFTAS** – A gravidez pode favorecer o aparecimento de aftas, devido a

níveis de ferro e de ácido fólico abaixo do normal.

4. **ALTERAÇÕES NAS GENGIVAS** – A diminuição de saliva e uma má higiene oral podem desencadear infecções bacterianas. Para além disso, as alterações hormonais também tornam as gengivas mais sensíveis, sangrando com maior facilidade e podendo levar ao desenvolvimento de problemas como a gengivite gravídica, por exemplo.
5. **PERIODONTITE** – Se não forem devidamente tratadas, as alterações gengivais podem evoluir para um estado muito mais sério e já irreversível, chamado periodontite.
6. **PERDER ALGUNS DENTES** – No limite, problemas nas gengivas ou alterações hormonais que afetem os tecidos de suporte de

“*Uma má Saúde Oral pode ser considerada um fator de risco para partos prematuros.*”

alguns dentes podem mesmo levar à sua perda.

## COMO É QUE A GRAVIDEZ PODE SER AFETADA?

Para além de uma maior propensão para os problemas descritos no ponto anterior, se a mãe não cuidar da sua Saúde Oral, poderá sofrer consequências ainda mais graves, prejudicando-se tanto a si como ao bebé. De um modo geral, podemos identificar três consequências principais:

- **Diabetes gestacional e pré-eclampsia** – Para além de afetarem a Saúde Oral da mãe, infecções que não sejam tratadas convenientemente podem aumentar o risco de desenvolvimento de duas doenças mais graves durante a gravidez: a diabetes gestacional e a pré-eclampsia, com consequências para a mãe e para o feto.
- **Peso anormal do bebé** – Infecções causadas por cáries ou por doenças gengivais podem acabar por se espalhar pelo corpo, afetando o bebé à nascença, que poderá nascer com um peso

excessivo ou abaixo do recomendado.

- **Parto prematuro** – Alguns estudos têm indicado que uma má Saúde Oral (e a ausência de tratamento dos problemas que daí advêm) pode ser considerada um fator de risco para partos prematuros.

O período de gestação é uma fase bastante delicada para todos os pais e que exige uma atenção redobrada em vários aspetos do dia-a-dia. Revista a relação entre a Saúde Oral e a gravidez, não se esqueça de visitar regularmente o seu médico dentista, para ter o acompanhamento de um profissional e esclarecer todas as suas dúvidas.

**Adote os procedimentos recomendados para si, garanta que faz o melhor pelo seu filho e Sorria para a Vida.**

# A FORMAÇÃO DOS PRIMEIROS DENTES... NA GRAVIDEZ

ENTENDA O PROCESSO DE FORMAÇÃO DA PRIMEIRA DENTIÇÃO DO SEU FILHO, AINDA DURANTE O PERÍODO DE GESTAÇÃO.

Embora a erupção dos dentes de leite aconteça apenas depois do nascimento, a sua formação começa ainda dentro da barriga da mãe.

Os primeiros dentes dos filhos são motivo de alegria, mas também de alguma responsabilidade para os pais. É sempre emocionante ver os primeiros dentes a aparecerem e crescerem na boca dos mais pequenos. Mas a verdade é que este processo começa muito antes e se desenvolve em três etapas principais. Já as conhece?

O desenvolvimento dos dentes de leite passa por 3 fases principais.

## QUANDO COMEÇA A FORMAÇÃO DOS DENTES DE LEITE?

Normalmente, os dentes de leite surgem na boca do seu filho por volta dos 6 ou 7 meses de idade. É nesta fase que os primeiros dentes começam a romper a gengiva, causando algum incômodo aos pais mais pequenos e deixando os pais mais alerta para a sua Saúde Oral. No entanto, a formação destes dentes começa muito antes, ainda no primeiro trimestre do período de gestação.

## COMO SE FORMAM OS DENTES DE LEITE?

De um modo geral, o processo pode ser dividido em 3 etapas principais:

1. **CRESCIMENTO** – Normalmente, a primeira etapa de formação dos dentes do feto começa por volta das 6 semanas de gestação. Nesta fase, são formados vários grupos de células (um grupo por cada dente), que se vão diferenciando e formando a base inicial do dente, num processo dividido em várias etapas (chamadas de fases de botão, capuz e campânula).
2. **CALCIFICAÇÃO** – Entre os 3 e os 4 meses de gestação, inicia-se o processo de mineralização dos dentes. Nesta fase, em que o dente já tem alguma forma, começa a formação de estruturas importantíssimas, como o cimento, a dentina e o esmalte dentário.

3. **ERUPÇÃO** – A terceira e última etapa é a fase de erupção. Num processo de desenvolvimento contínuo, os dentes vão evoluindo até emergirem, mantendo-se debaixo das gengivas até por volta dos 6 ou 7 meses de idade. Nessa altura, começam a surgir progressivamente na boca dos pais pequenos, ocupando as devidas posições. Embora praticamente formados, é importante referir que algumas partes, como a raiz, podem continuar a evoluir já depois da erupção.

## OS CUIDADOS COMEÇAM DURANTE A GRAVIDEZ

Agora que já revimos o processo de formação dos dentes de leite, este é mais um exemplo de como a Saúde Oral dos bebés começa ainda durante a gravidez. E lembre-se: mais do que nunca, hoje em dia é fácil esclarecer todas as suas dúvidas e fazer o melhor pelo seu filho.

Visite a sua clínica regularmente, tenha uma gravidez calma e tranquila e Sorria para a Vida.

“ A formação dos dentes de leite começa no primeiro trimestre do período de gestação. ”

# 7 CONSELHOS PARA UMA GRAVIDEZ TRANQUILA

DESCUBRA BOAS PRÁTICAS QUE PODEM  
CONTRIBUIR PARA UMA GRAVIDEZ MAIS  
TRANQUILA E SEM PROBLEMAS DE SAÚDE ORAL.

**As consultas dentárias na fase de gestação devem ser acompanhadas de bons hábitos diários, para garantir uma boa Saúde Oral e prevenir problemas.**

Numa situação de gravidez, é normal que procure fazer o melhor por si e pelo seu bebé. Se, por um lado, essa preocupação implica consultas regulares junto dos médicos competentes, por outro, exige também um verdadeiro compromisso com hábitos de vida saudáveis. E ainda que estes conselhos possam ser amplamente divulgados, nunca é demais recordar.

*O período de gravidez exige cuidados de Saúde Oral redobrados.*

1. **COMBATA AMBIENTES ÁCIDOS** – Faça os possíveis para evitar a criação de ambientes ácidos na boca. No caso de vomitar, uma boa solução poderá ser bochechar um copo de água com uma colher de chá de bicarbonato de sódio ou usar um elixir com flúor. Ao fazê-lo, estará a ajudar a regularizar o pH da cavidade oral, protegendo os seus dentes de erosões.
2. **TENHA UMA ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA** – Entre outros benefícios, uma boa alimentação, com os minerais, as vitaminas e os restantes nutrientes necessários, é importante para que o seu filho se desenvolva corretamente.
3. **EVITE AÇÚCARES FORA DE HORAS** – Apesar dos desejos, evite consumir alimentos que contribuam para o aparecimento de cáries, sobretudo nos períodos entre as refeições e antes de dormir. Sejam doces ou refrigerantes, o melhor é escolher opções mais saudáveis, como legumes, fruta e água, por exemplo.
4. **NÃO FUME** – Trata-se de uma regra conhecida por todos, mas que pode ser bastante complicada para muitas pessoas. Para o bem da sua saúde e da do seu filho, faça um esforço e opte por não fumar (pelo menos durante a gravidez).
5. **FAÇA UMA BOA HIGIENE ORAL** – Escove os dentes duas vezes por dia (uma delas antes de dormir), seguindo os procedimentos recomendados pelo médico dentista para o seu caso. Tenha em conta os instrumentos mais adequados para si, utilizando o fio dentário e pastas fluoretadas.
6. **MANTENHA AS CONSULTAS** – Esqueça o mito de que não se deve ir ao dentista durante a gravidez. Na verdade, consultar o seu médico dentista regularmente e sempre que sentir alguma dor é a única forma de ter a certeza que está a fazer o melhor por si e pelo seu filho. Se avaliar frequentemente o estado da sua boca e seguir os conselhos dos profissionais competentes, será difícil que problemas de Saúde Oral afetem a sua gravidez.
7. **INFORME SOBRE A SUA GRAVIDEZ** – Mantenha os médicos dentistas a par de todos os detalhes da sua gravidez. Para tal, informe-os assim que suspeitar que está grávida e, entre outras coisas, não deixe de referir os medicamentos que está a tomar durante o processo.

Se está grávida ou pensa engravidar, estas podem ser consideradas as 7 regras de ouro para manter uma boa Saúde Oral e a sua gravidez livre de problemas associados aos dentes. Ainda assim, se tiver alguma dúvida, seja qual for, procure ajuda e informe-se com um profissional para fazer tudo o que está ao seu alcance e ter uma gravidez saudável e tranquila.

“*Mantenha os médicos dentistas a par de todos os detalhes da sua gravidez.*”

# 10 NUTRIENTES IMPORTANTES PARA A SUA GRAVIDEZ

CONHEÇA OS NUTRIENTES MAIS IMPORTANTES DURANTE O PERÍODO DE GESTAÇÃO E ALGUMAS REGRAS BÁSICAS.

A alimentação da mãe na fase de gravidez pode ser decisiva para o desenvolvimento harmonioso do bebê e deve ser acompanhada por médicos e nutricionistas.

Uma atenção especial com a alimentação é meio caminho andado para garantirmos uma Saúde Oral perfeita e evitarmos problemas desnecessários. Durante a gravidez, a nutrição da mãe torna-se ainda mais importante, já que também tem implicações para o bebê, podendo condicionar o seu desenvolvimento. Sabe que alimentos podem ser úteis nesta etapa?

A nutrição da mãe durante a gestação pode afetar decisivamente o feto.

## QUAL É A IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO?

Embora uma alimentação variada e equilibrada seja importante para a saúde em qualquer fase da vida, em caso de gravidez, uma nutrição correta torna-se ainda mais importante. Veja 3 efeitos da nutrição na gestação:

- 1. AJUDA A FORMAR DENTES SAUDÁVEIS** – Os alimentos ingeridos pela mãe são essenciais para o correto desenvolvimento dos dentes do filho, que se começam a formar ainda dentro da barriga da progenitora.
- 2. DESENVOLVIMENTO HORMONAL E NUTRICIONAL** – Na ausência de um aproveitamento nutricional adequado no primeiro trimestre, o bebê pode sofrer consequências. Sendo nesta fase que se desenvolve a placenta, o nível de hormonas e de nutrientes podem sofrer alterações, prejudicando a saúde e o peso do bebê.
- 3. CRESCIMENTO E DESENVOLVIMENTO** – A manutenção de uma alimentação inadequada

a partir do segundo trimestre pode comprometer seriamente o normal desenvolvimento do bebé.

## QUAIS SÃO OS NUTRIENTES MAIS IMPORTANTES?

Ainda que a alimentação nesta altura não deva diferir muito da recomendada nas restantes fases da vida, é necessário ter alguns cuidados específicos durante a gravidez. Vejamos alguns dos alimentos recomendados pela Direção-Geral da Saúde, no Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável:

- **PROTEÍNA** – Ao longo da gravidez, mas sobretudo nos últimos dois trimestres, as necessidades proteicas podem aumentar, devido ao desenvolvimento e crescimento do bebé.

### ONDE PODE ENCONTRAR?

Pode obter proteína através de laticínios (leite, queijo e iogurte) e de uma grande variedade de leguminosas verdes e secas, por exemplo. Fontes de origem animal, como ovos, carne e peixe, se ingeridas com

moderação, também podem ajudar neste aspeto.

- **HIDRATOS DE CARBONO** – Os hidratos de carbono fornecem energia para as atividades do organismo e são também fundamentais para o desenvolvimento do bebé. Por isso, devem ser ingeridos várias vezes ao dia.

### ONDE PODE ENCONTRAR?

Estes hidratos podem ser encontrados em alimentos como pão integral, arroz, massa, batata doce, frutas (como as bananas, por exemplo), cereais (como a aveia e a quinoa) e algumas leguminosas secas (por exemplo, o feijão e as ervilhas).

- **GORDURAS** – Sendo fontes importantes de energia para o organismo, devem fazer parte da alimentação das grávidas.

### ONDE PODE ENCONTRAR?

As gorduras podem ser obtidas de origem vegetal (através do azeite, de óleos e de frutos secos, por exemplo) e de origem animal (nomeadamente, através de manteiga, gema de ovo e

peixes gordos, como a sardinha, o salmão e a cavala).

- **ÁCIDO FÓLICO** – Este é um ácido que não pode ser esquecido na alimentação durante a gravidez, uma vez que é fundamental para diminuir o risco de desenvolvimento de malformações do tubo neural dos bebés.

### ONDE PODE ENCONTRAR?

Flocos de trigo e arroz (quando enriquecidos com vitaminas, cálcio e ferro), flocos de trigo integral e feijão-frade cozido são exemplos de alimentos ricos em ácido fólico. Em certos casos, poderá ser recomendada pelo médico a ingestão de suplementos ricos nesta vitamina.

- **FERRO** – Para além de ajudar a prevenir anemia, este mineral é também essencial para o metabolismo energético e para o desenvolvimento do sistema nervoso do bebé.

**ONDE PODE ENCONTRAR?**

Fígado grelhado, pão integral, feijão de manteiga, grão de soja e grão-de-bico (cozidos), e carapaus grelhados são boas fontes de ferro. Para além disso, existem também suplementos que podem ser úteis para algumas grávidas.

- **IODO** – O iodo é importantíssimo para o desenvolvimento cognitivo do feto e deve ser parte integrante da dieta de uma grávida.

**ONDE PODE ENCONTRAR?**

Peixes, leguminosas, hortícolas e laticínios são exemplos de boas fontes de iodo.

- **CÁLCIO** (com o auxílio da vitamina D) – Enquanto elemento fundamental para o bom desenvolvimento dos ossos e dos dentes (tanto da mãe, como do bebé), o cálcio é um componente importante da dieta de uma grávida. Apesar de ser incompatível com o ferro quando ingeridos em conjunto (por competirem pela sua absorção por parte do organismo), o cálcio

pode ser tomado ao mesmo tempo que a vitamina D, que contribui para a sua fixação.

**ONDE PODE ENCONTRAR?**

Queijo flamengo, couve-galega cozida, iogurte, tofu, leite de vaca e salmão grelhado são boas fontes de cálcio. A vitamina D, por sua vez, pode ser encontrada em peixes gordos (como o salmão), óleo de fígado de bacalhau, atum e ovos, por exemplo.

- **ZINCO** – Importante para vários procedimentos biológicos, o zinco é também importante para prevenir problemas neurológicos, peso inferior ao recomendado e morte prematura dos bebés.

**ONDE PODE ENCONTRAR?**

Carne, queijo flamengo, miolo de amendoim, amêndoa e noz (com pele), e pão de trigo integral são alguns alimentos que fornecem zinco.

- **MAGNÉSIO** – O magnésio ajuda a prevenir problemas como a pré-eclampsia e nascimentos prematuros e, por isso, é particularmente importante para mulheres grávidas.

**ONDE PODE ENCONTRAR?**

Miolo de amêndoa, castanha de caju torrada e salgada, miolo de amendoim (com pele), miolo de avelã e flocos de aveia são exemplos de fontes de magnésio.

- **ÁGUA** – Durante a gravidez, a quantidade diária de água recomendada aumenta um pouco, sendo de esperar que cada grávida ingira cerca de 3 litros de água no total (já incluindo os líquidos obtidos por alimentos).

Estas são apenas algumas das recomendações da Direção-Geral da Saúde para uma alimentação saudável durante a gravidez.

Para além destes, existem também alimentos que deve evitar, como laticínios não pasteurizados, queijos mal curados, enchidos, fumados, carnes e peixes mal cozinhados, frutas e legumes mal lavados, e patês.

*Para garantir uma alimentação rica, equilibrada e ajustada às suas necessidades, não se guie apenas por conselhos gerais. Em vez disso, consulte regularmente o seu médico e o seu nutricionista.*

# AMAMENTAÇÃO E SAÚDE ORAL: O IMPACTO NO SEU FILHO

*A amamentação natural contribui para o desenvolvimento do esmalte dentário do bebê.*

DESCUBRA DE QUE FORMA É QUE A AMAMENTAÇÃO PODE AFETAR A SAÚDE DOS MAIS PEQUENOS.

**A amamentação pode influenciar o desenvolvimento natural do bebê, os nutrientes a que tem acesso e até a sua Saúde Oral.**

O processo de amamentação é uma componente fundamental da relação mãe-bebê. Sendo esta uma função materna tão importante para o desenvolvimento dos filhos, as suas implicações também se estendem ao campo da Medicina Dentária. Sabe quais são os efeitos da amamentação para a Saúde Oral dos bebês?



## QUAIS SÃO AS CONSEQUÊNCIAS PARA A SAÚDE ORAL?

Idealmente realizada de forma natural, com o leite materno, a amamentação pode trazer várias consequências para a Saúde Oral do seu filho. Vejamos alguns exemplos:

1. **DESENVOLVIMENTO ADEQUADO DO BEBÉ** – O esforço realizado pelo bebê 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.
2. **EVITA MAUS HÁBITOS** – Além dos benefícios referidos anteriormente, o esforço de sucção feito pelo bebê também estimula a respiração pelo nariz e protege a sua oclusão dentária, evitando mordidas em objetos ou a sucção de chupetas e dedos.
3. **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.
4. **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 bebê de acordo com as recomendações dos profissionais.
5. **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.

Como vimos, para além de fortalecer a ligação mãe-bebé, uma amamentação correta apresenta ainda várias vantagens para o desenvolvimento da Saúde Oral do seu filho. E, por isso, este é um processo muito importante nos primeiros 6 meses de vida do bebê. Informe-se junto do seu médico e assegure-se de que alimenta o seu filho convenientemente, estimulando o seu desenvolvimento a todos os níveis e da melhor possível.

Lembre-se: tratar da Saúde Oral dos seus filhos começa nos pequenos detalhes do dia-a-dia e um processo tão importante como a amamentação não é uma exceção.

“ O esforço de sucção feito pelo bebê estimula a respiração pelo nariz e protege a sua oclusão dentária. ”

# 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, 1800-209 Lisboa