



## **A saúde começa pela boca**

É fundamental que a mãe inicie os cuidados com a saúde bucal do seu bebê antes mesmo de seu nascimento, mantendo uma alimentação saudável e não ingerindo açúcares. Assim como o cálcio, o ferro, o fósforo e vitaminas vêm da alimentação, e não dos dentes e ossos da mãe, se a dieta não apresentar elementos nutricionais apropriados, poderão ocorrer diversas deficiências maternas e fetais. O açúcar não alimenta, mas engorda, produz hábito e mantém a flora bacteriana cariogênica (cáries) ativa.

Isto explica porquê ocorrem cáries e sangramento nas gengivas de algumas gestantes. As cáries normalmente já existiam, o que acontece é que a mulher passa a se alimentar com intervalos menores, não fazendo uma boa higiene e com isso as cáries aumentam, causando dor. O sangramento gengival ocorre devido ao desequilíbrio dos hormônios sexuais, havendo um aumento da permeabilidade capilar e do fluxo do exsudato crevicular, isto é, a gengiva fica mais frouxa (molinha) e sangrante. Entretanto, há fatores que intensificam este problema, como a má higiene e o consumo de alimentos açucarados. Por isso é muito importante fazer um pré-natal odontológico também.

A limpeza dos dentes do bebê inicia-se antes de surgirem os primeiros dentinhos, com uma gaze ou uma ponta de fralda limpa, umedecida em água morna, a mãe passa nas gengivas do bebê com o dedo massageando, assim, além de limpar, estará estimulando a criança e coçando as gengivas. Com o surgimento do primeiro dente, iniciamos a escovação, com uma escova apropriada de cerdas bem macias, lembrando que até os 3 anos a criança não sabe cuspir, por isso não usa-se creme dental, pois este é um medicamento que contém flúor, e se ingerido em grande quantidade ou continuamente faz mal à saúde. A limpeza é feita somente com escova, fio dental e água. Quando a criança aprender a cuspir, inicia-se o uso do creme dental em quantidade mínima.

Os dentes não nascem cariados, o que acontece é que o bebê é infectado com bactérias da mãe e de pessoas próximas a ele, e isso combinado a uma dieta açucarada e a falta de higiene, cariam os dentes logo que nascem. Cuidados simples podem ser tomados: evitar alimentos açucarados, não pôr açúcar ou mel ou qualquer açucarado na chupeta, não assoprar a comida da criança ou provar a mamadeira com a boca, não limpar o bico que cai no chão com a boca, não beijar a criança na boca. Essas atitudes já ajudam muito a não contaminá-la.

Os dentes de leite devem ser preservados e tratados quando necessário, com restaurações e/ou tratamento de canal. Porque estes devem permanecer na boca até aproximadamente os 12 anos, sendo que as trocas iniciam por volta dos 7 anos, sem esquecer que o 1º dente permanente que nasce é o 1º molar inferior, é um dente grande que surge atrás do último dentinho da arcada, e isto ocorre entre os 5 ou 6 anos, sem cair nenhum dentinho. Os dentes de leite preservam os espaços para os dentes permanentes, fazem a mastigação, auxiliam na fonação (fala), além da estética, pois as crianças em idade escolar se sentem inferiorizadas e muitas vezes sofrem bullying por não terem dentes.

**Marcia Schardosim**

**Cirurgiã-dentista - CRO 12316**

**Edição nº 15 - Fev/Mar 2018**

Conteúdo do **Blog Z** da **Editora Z Multi**, convertido em PDF.  
Acesse [zmultieditora.com.br](http://zmultieditora.com.br) para ver outros conteúdos.

---