

Guia de Orientações Odontológicas para Bebês

Organizadoras:
Fernanda Bartolomeo Freire-Maia
Fernanda Morais Ferreira



UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS
FACULDADE DE ODONTOLOGIA

Fernanda Bartolomeo Freire-Maia
Fernanda Morais Ferreira

**GUIA DE ORIENTAÇÕES
ODONTOLÓGICAS PARA BEBÊS**

Belo Horizonte
2017

Obra publicada pela
Universidade Federal de Minas Gerais
Faculdade de Odontologia
Departamento de Odontopediatria e Ortodontia
Colegiado de Pós-Graduação em Odontologia
Texto: Fernanda Bartolomeo Freire-Maia, Fernanda Morais Ferreira
Ilustrações e design: Amanda Isabela Firmino Gomes

FICHA CATALOGRÁFICA

F866o Freire-Maia, Fernanda Bartolomeo.
2017 Guia de Orientações Odontológicas para Bebês /
Fernanda Bartolomeo Freire-Maia, Fernanda Morais Fer-
reira. [et al]. – Belo Horizonte : Ed. UFMG, 2017.
16 p. : il.

ISBN: 978-85-93368-04-2

1. Odontopediatria. I. Ferreira, Fernanda Morais.
II. Martins-Júnior, Paulo. III. Serra-Negra, Júnia Maria
Cheib. IV. Título.

BLACK D272

Biblioteca da Faculdade de Odontologia - UFMG

Queridos Pais e Mães

As escolhas que vocês fazem para seus filhos nos primeiros 1000 dias, que correspondem à gestação e seus primeiros anos, influenciam em toda a vida da criança. Nessa fase tem-se a oportunidade de formar bons hábitos! Para

que cresçam com boa saúde bucal, além do acompanhamento com o dentista desde os primeiros meses, é importante que os pais criem rotinas diárias saudáveis. Nesta cartilha reunimos algumas dicas para ajudá-los.



Contem
Conosco!



Pré-Natal Odontológico

As gestantes devem ir ao dentista para cuidar bem de sua saúde bucal e receber as primeiras orientações sobre os cuidados bucais do seu bebê.

- Problemas de saúde durante a gestação podem levar à formação de defeitos nos dentes do bebê. Além disso, a saúde bucal da mãe está relacionada à futura saúde bucal de sua criança. Isto ressalta a importância de ir com frequência ao dentista e manter uma boa higiene bucal durante a gravidez!



- A alimentação deve suprir as necessidades do corpo da mãe e do bebê em formação. Por isso, escolha alimentos frescos, naturais e ricos em vitaminas, cálcio e fibras, e fuja dos alimentos açucarados!

- Quando o bebê nascer, muito carinho e leite materno! A amamentação fornece benefícios para a sua saúde e de seu bebê. Lembre-se que, além de boa alimentação, você deve beber muito líquido e relaxar.

- Leve seu bebê ao odontopediatra por volta de 6 meses ou, no máximo, até 1 ano para fazer seu primeiro exame odontológico e aprender os cuidados caseiros!

Alimentação Saudável

Os alimentos oferecidos nos 2 primeiros anos formam as preferências alimentares da criança! Quanto mais cedo, maiores são as chances da criança aceitar comer alimentos saudáveis.

- O aleitamento materno deve ser exclusivo até os 6 meses de idade. O desmame deve ser gradativo e feito junto à introdução de novos alimentos, podendo manter a amamentação diurna até 2 anos de idade! A partir dos 3 meses, se seu bebê estiver bem, diminua a frequência de amamentação durante a madrugada, para que ele acostume a dormir a noite toda. acredite, será bom para ele e para vocês! Quando os dentes nascerem, o ideal é que já esteja dormindo a noite toda sem mamar.



- Quando introduzir os alimentos, não use o liquidificador! Amasse com o garfo, aumentando a consistência aos poucos.

- Por volta de 1 ano de idade, a criança tem condições de comer a comida da família normalmente. Na introdução dos alimentos, siga as orientações do seu pediatra.



Alimentação Saudável

- Estabeleça horários para as refeições e os lanches dos intervalos, evitando oferecer alimentos fora de hora.
- Organize os pratos de uma maneira que chame a atenção dos bebês, com texturas diferentes e alimentos bem coloridos!
- Treine o paladar da criança para alimentos saudáveis e cheios de vitaminas, como frutas, legumes e verduras.
- É normal precisar apresentar o mesmo alimento de 8 a 10 vezes

antes que o bebê o aceite. Portanto, se ele rejeitar algum alimento nos primeiros contatos, continue oferecendo!



- Para matar a sede da criança, ofereça água, ao invés de refrigerantes e sucos industrializados. Estimule o uso do copo a partir dos 6 meses, inclusive com o leite.
- Não ofereça alimentos açucarados (como chocolates, balas, achocolatados, biscoitos recheados ou não, bolos, etc) para os bebês com menos de 2 anos de idade! Evite adicionar açúcar nos sucos e alimentos. O açúcar, além de causar cárie, está relacionado com outras doenças, como obesidade, diabetes, problemas cardíacos e câncer.

Você sabia?

• Alguns alimentos contêm muito mais açúcar do que você imagina! Veja alguns exemplos:

• Duas colheres de achocolatado em pó equivalem a pouco mais de uma colher de sopa de açúcar! São 12g em cada colher!



• Uma lata de refrigerante contém 3 colheres de sopa de açúcar (cerca de 37g)!

• Um pacote de biscoito recheado contém cerca de 5 colheres de sopa de açúcar (55g)!



• Um copo de suco de caixinha contém 3 colheres de sopa de açúcar (cerca de 36g)!

LEMBRE-SE: AÇÚCAR, SÓ APÓS OS 2 ANOS DE IDADE! E depois dessa idade, bem pouquinho!



Cuidados de Higiene Bucal para o Bebê

- Antes dos dentes nascerem, limpe a gengiva do bebê com uma gaze úmida ou ponta de fralda limpa, bem de leve, 1 vez ao dia, para já criar a rotina de cuidados. Fica bem gostoso na hora do banho!

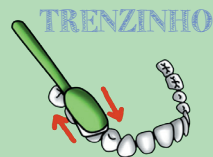
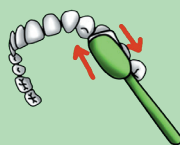
- A partir do nascimento do primeiro dente, a limpeza deve ser feita por um adulto, com uma escova de cabo longo e cabeça pequena e pasta de dente com flúor, na quantidade de um grão de arroz cru (bem pouquinho!), 2 vezes ao dia. Nesta quantidade a pasta de dente com flúor previne cárie sem causar nenhum mal à saúde da criança ou aos dentes que estão se formando. **IMPORTANTE:** a pasta de dente é um medicamento e deve ser manuseada por um adulto, para evitar que a criança engula uma quantidade acima do

recomendado, o que pode causar manchas esbranquiçadas (fluorose) nos dentes permanentes que estão em formação. O dentista do bebê lhe orientará qual a melhor pasta e como fazer! Se a criança tem os dentes bem juntos, use o fio dental 1 vez ao dia.

- Não desista se seu filho chora ou não colabora para escovar. Ele é muito pequeno e ainda não entende a importância da higiene bucal. Faça da limpeza dos dentes um momento divertido, com brincadeiras, músicas e histórias. Em pouco tempo, ele se acostumará e lhe agradecerá por toda a vida!

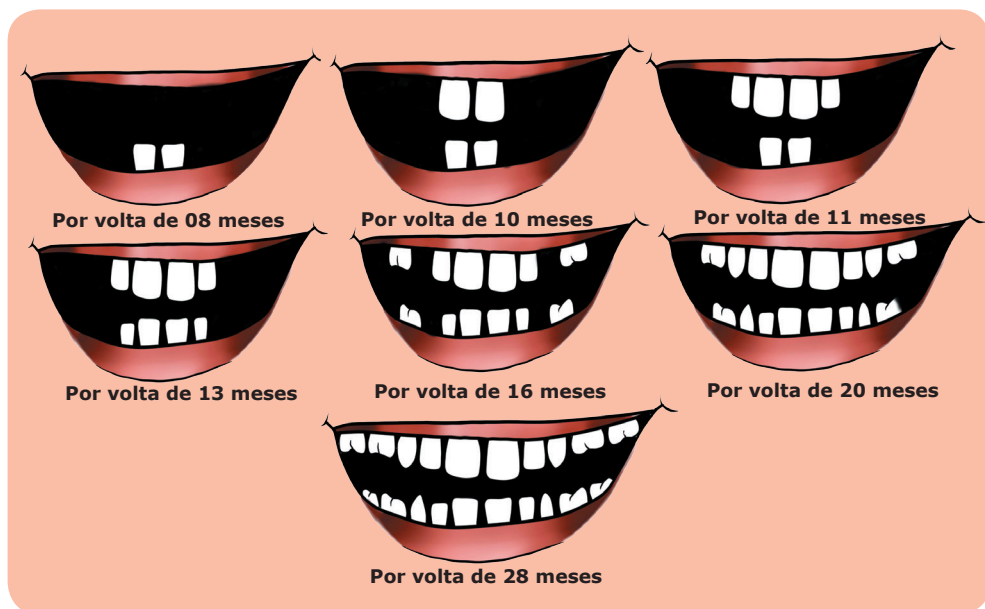


**Preste atenção para escovar todas as partes do dente!
Não esqueça de limpar a língua.
Aqui estão algumas dicas que podem ajudá-los!**



Os dentes do bebê de acordo com a idade

- Os dentes dos pequenos geralmente começam a nascer aos 6 meses. No entanto, em algumas crianças, os dentes podem nascer um pouco antes ou um pouco depois dessa idade. O importante é sempre acompanhar este desenvolvimento junto ao dentista!
- Enquanto os dentes estão nascendo, é comum as crianças manifestarem alguns sintomas como salivação e coceira excessivas, além de certo desconforto e irritabilidade. Não é frequente que o bebê tenha febre alta (acima de 38°C) por causa dos dentes. Sendo assim, se seu bebê está com febre alta, procure um médico. Massagens e uso de mordedores, de preferência geladinhos, ajudam a diminuir o desconforto desse momento!

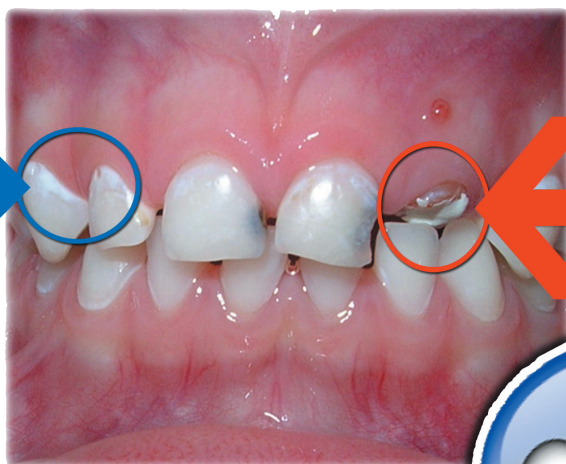


Como começa a cárie?

A cárie, em dentes de leite, evolui muito rápido se não tratada! Ela se inicia como uma mancha branca, na parte do dente mais próxima à gengiva. Nessa fase, a criança não sente dor! Pres-

te bastante atenção e, caso veja alguma mancha branca, leve a criança ao dentista! Nessa fase (lesão de mancha branca), o dentista pode ajudar a parar a evolução da cárie!

Começa assim...



... mas pode ficar assim!



Como viver sem Cárie

É possível viver sem cárie? **SIM**

- Os hábitos saudáveis devem ser de toda a família!
- **Procurem se alimentar nas horas certas e de forma equilibrada!**
- **A higiene bucal deve ser rotina** e o horário mais importante é antes de dormir! Não esqueçam de usar pasta de dente com flúor, escova e fio dental.
- **Visitem o dentista regularmente** para que ele possa identificar possíveis lesões iniciais de cárie, além de orientar os cuidados que deverão ser feitos em casa.



Seguindo os cuidados e com a supervisão do dentista, seu bebê terá um sorriso lindo e saudável!



Chupetas e mamadeiras: Sim ou não? Por quanto tempo?

A Organização Mundial de Saúde (OMS) não recomenda o uso de chupetas e mamadeiras, pois estes objetos podem desestimular o aleitamento no seio da mãe. Entretanto, se o seu filho já usa esses objetos, preste atenção:

- Se a criança usar mamadeira, coloque apenas ÁGUA ou LEITE. Não acrescente açúcar, farinhas, achocolados ou refrigerantes e não aumente o furo do bico.
- A partir dos 3 meses, é recomendado que se diminua a amamentação noturna, interrompendo-a até 6 meses (antes do aparecimento dos primeiros dentes). Evite dar mamadeira durante a noite ou para dormir! Isso facilita o aparecimento de cárie.
- A partir dos 9 meses, au-



mente o tempo sem chupeta e mamadeira. Quando a criança começar a dormir, retire a chupeta da boca (com cuidado para não acordá-la) e deixe-a dormir sem chupeta.

- Dois anos de idade é o tempo limite para o uso de chupetas e mamadeiras. Se a criança usar estes objetos por tempo demais, aumentam as chances de haver problemas nas arcadas dentárias, na posição dos dentes, alterações respiratórias, mudanças no jeito de falar e no crescimento da face.

Chupetas e mamadeiras

Quando precisar retirar de vez chupeta e mamadeira, não faça isso de forma brusca. Faça aos pouquinhos! Evite castigos! A troca por recompensas pode ajudar! Faça um acordo, dê um presente como troca e fique firme para não voltar a ofertar! Quando tirar a chupeta, a criança pode ficar mais irritada, chorona, nervosa e isso é comum, mas dura poucos dias. Mantenha-se firme, pois você está ajudando seu bebê a crescer!

**Lembre-se:
Chupetas e
mamadeiras, no
máximo, até 2
anos!**



Higiene do sono

- Cuidar do sono é também cuidar da saúde! Nos primeiros meses de vida, o bebê dorme muito!

- Por volta de 3 anos de idade, ele terá uma média de 10 horas de sono por noite. Preste atenção nessas dicas:

- Na gestação, o bebê já percebe o ciclo dia/noite, e isso deve continuar após o nascimento. Deixe o quarto com cortinas abertas durante o dia, mesmo se o bebê estiver dormindo.

- Durante a noite, coloque um abajur com lâmpada vermelha como apoio. Lâmpadas LED, incandescentes ou econômicas emitem estímulos para o cérebro que atrapalham a liberação de hormônios do sono (chamado melatonina).

- Estabeleça uma rotina de

sono para a criança. Ela deve dormir cedo! Nada de muita TV, videogames, celulares ou computadores antes de dormir. Eles são estimuladores cerebrais e isso pode atrapalhar a qualidade do sono da criança. Contar histórias, ler livros ou cantar músicas podem ajudar o bebê a ficar mais tranquilo. Dormir com a barriga muito cheia ou com fome também pode interferir no sono do bebê.

- Um banho morno relaxa e tranquiliza o bebê antes de dormir, lembrando os momentos em que ele estava dentro da barriga da mamãe.



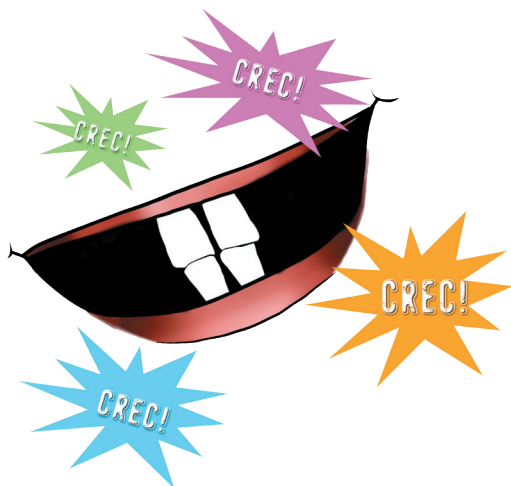
Bruxismo

- Vamos falar um pouquinho sobre o bruxismo. Essa palavra soa como “coisa de bruxa”, mas, na verdade não tem nada disso! Bruxismo significa ranger ou apertar os dentes durante a noite ou acordado. Quando os primeiros dentes começam a nascer é comum que a criança raspe um no outro, rangendo e fazendo barulho. A família fica assustada com isso, mas não deve se preocupar. Até os dois anos de idade esse comportamento é normal. Depois disso, se o costume de ranger os dentes continuar, a família deve avisar o dentista da criança.

- Bruxismo durante o sono pode causar desgaste nos den-

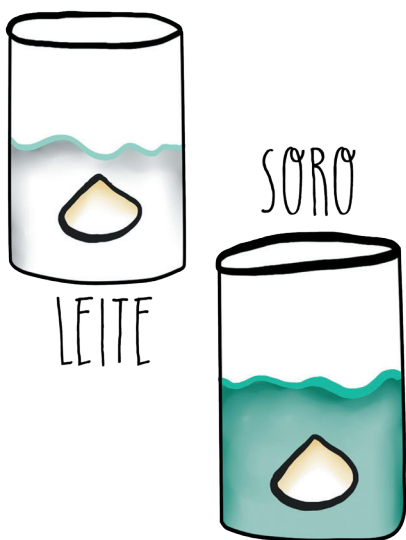
tes, dores musculares e dores de cabeça e pode estar relacionado a problemas respiratórios, alergias, refluxos, excesso de atividades, problemas emocionais ou familiares. Lembre-se: uma família muito ansiosa passa ansiedade para a criança!

- Além de ranger os dentes, pode acontecer que a criança ronque, fale dormindo, caminhe dormindo (sonambulismo), tenha pesadelos ou chore muito (terror noturno). Todos estes problemas precisam de um acompanhamento com profissionais de várias áreas trabalhando juntos: médico, fonoaudiólogo, psicólogo e o dentista.



E se meu bebê cair e machucar o dente?

- Se a criança cair e bater a boca, observe se apresenta náuseas, dores de cabeça ou desmaios. Nesses casos, procure o serviço de emergência mais próximo e, depois, leve-a ao dentista.
- O tempo ideal entre o acidente e a consulta com o dentista é de, no máximo, duas horas!
- Evite dar chupeta ou mamadeira para a criança até que ela seja atendida por um dentista.



- Se o dente quebrar, tente localizar o pedaço quebrado e coloque-o em um copo com leite, soro fisiológico ou água até chegar ao dentista.
- Se o dente de leite sair totalmente da boca, não o recolque! Isso pode prejudicar o dente permanente que ainda vai nascer!
- Todo trauma na boca deve ser acompanhado pelo dentista, mesmo em bebês sem dentes, até o nascimento dos dentes permanentes!

Começando os cuidados desde a gestação e logo nos primeiros meses do bebê, o dentista tem a oportunidade de atuar antes do aparecimento da doença cárie, o que permite identificar possíveis riscos para a saúde bucal da criança. Ele ainda ajuda a criar bons hábitos e, conseqüentemente, melhorar a saúde bucal e geral, o que leva a melhor qualidade de vida!

Cuide de você e de sua família!

Visite seu dentista periodicamente para manutenção preventiva, durante toda a vida, e distribua muitos sorrisos!



Nossa Equipe

A nossa equipe se dedicou para construir este trabalho de orientação continuada e de cuidado com a saúde bucal das gestantes e dos bebês. Conheça um pouco mais sobre ela:



ORGANIZADORAS



Fernanda Bartolomeo Freire-Maia
Professora Adjunta do OPO (Departamento de Odontopediatria e Ortodontia) (FO-UFMG)



Fernanda Morais Ferreira
Professora Adjunta do OPO (FO-UFMG)

COLABORADORES



Júnia Maria Cheib Serra-Negra
Professora Associada do OPO (FO-UFMG)



Paulo Antônio Martins-Júnior
Professor Adjunto do OPO (FO-UFMG)



Patrícia Maria Zarzar
Professora Associada do OPO (FO-UFMG)



Tathiane Larissa Lenzi
Professora Adjunta do OPO (FO-UFMG)



Ivana Meyer Prado
Aluna de doutorado do Programa de Pós-Graduação em Odontologia [PPGO], área de concentração em Odontopediatria, da UFMG



Sara Oliveira Lisboa
Aluna de mestrado do PPGO, área de concentração em Odontopediatria, da UFMG



Caroline Francisca de Assis Costa
Aluna de graduação em Odontologia da UFMG



Luiza Costa Silva Freire
Aluna de graduação em Odontologia da UFMG



Amanda Isabela Firmino Gomes
Aluna de graduação em Odontologia da UFMG

ILUSTRADORA