



Instituto BRASIL SOLIDÁRIO
educação - saúde - meio ambiente - cultura - inclusão social

ODONTOLOGIA I

Projeto Sorriso - Higiene bucal



ÍNDICE

Apresentação	04
Conhecendo o dente	06
Placa Bacteriana.....	06
Tártaro.....	07
Cáries.....	07
Canal.....	08
Extração.....	08
Cuidados com a saúde bucal da criança na gestação.....	09
Saúde dos dentes do recém nascido	09
Primeiros dentinhos.....	09
A Mamadeira	10
O crescimento	10
A escovação	11
O fio dental	11
Alimentos que provocam cáries	12
Educação alimentar.....	12
O acompanhamento dos pais.....	13
Considerações gerais.....	13

APRESENTAÇÃO

Essa apostila tem o intuito de trazer aos pais e responsáveis pelas suas crianças todas as informações necessárias para que elas possam nascer e crescer com saúde.

Desde o nascimento até em torno dos 8 anos é dever dos pais – ou responsáveis - realizar a escovação dos dentes das crianças. Até essa idade elas ainda não possuem uma boa coordenação motora para limpar corretamente todos os dentes e mesmo que já tenham vontade de escovar sozinhas são os adultos responsáveis que devem terminar a escovação.

Uma das piores coisas para os pais é ver seu filho sofrer qualquer tipo de dor (e sabemos que a dor de dente é uma das piores que existem!) e podemos afirmar que seguindo todas as dicas contidas nesta apostila ninguém precisará passar por essa terrível experiência.

Muito pelo contrário, temos a felicidade de trazer nessas próximas páginas toda a alegria de poder criar e manter uma criança alegre, saudável e, melhor ainda, com um lindo sorriso!

Equipe do Instituto Brasil Solidário





Sorriso 1



Sorriso 2



Qual a diferença entre o sorriso dessas duas crianças?
Dentes mais fracos?
A segunda tomou muito antibiótico quando era mais nova?

Resposta: Não.

A única diferença é que a primeira criança tem os pais que sabem todas as informações para cuidar bem dos dentes dela. A segunda não.

Por isso a importância deste bate papo que se inicia aqui. Nesta apostila estão todas as dicas para que seu filho possa se tornar um adulto saudável, talvez sem uma única cárie nos dentes.



Conhecendo o dente

Para aprender a cuidar melhor dos dentes, primeiro precisamos conhecê-lo. Ele é formado por três partes: o esmalte, a dentina e a polpa (onde ficam o nervo e vasos sanguíneos).

Os nervos dos dentes passam pelo canal da raiz e seguem até chegar ao cérebro e os vasos sanguíneos até o coração. Por isso é muito importante manter os dentes saudáveis, pois as doenças que os afetam podem afetar o corpo todo.

Este é um dente saudável e para mantê-lo sempre assim precisamos apenas evitar que fique sobre ele a placa bacteriana.



Placa Bacteriana

O que é a placa? Por que precisamos removê-la?

Aqui vamos começar a explicar tudo sobre a doença que mais atinge a população brasileira nos dias de hoje: **a cárie!**

Quase todos os problemas que podemos ter em nossa boca (cáries, doença periodontal, canal, extrações, etc) são originados pela placa.

Então vamos lá.

O que é a placa bacteriana?

A Placa é uma película que gruda nos dentes e gengiva, formada por restos de alimentos, saliva, e bactérias. Assim que acabamos de comer qualquer coisa ela já está formada.

O mais interessante é que essa camada é bem molinha e é facilmente removida com a escova de dentes. Porém, quando ela fica acumulada sobre o dente, ou quando a escova não a alcança direito, ela pode seguir dois caminhos: se transformar no tártaro ou na cárie.

Tártaro



O Tártaro é a placa bacteriana endurecida. Quando fica mais tempo junto aos dentes e gengiva ela calcifica, e fica como uma pedrinha, colada na região.



Quando o tártaro se forma a escova não consegue mais removê-lo, apenas o dentista, que deve realizar um tratamento de raspagem.

Quando ele continua crescendo e não é removido começa a sangrar a gengiva e evolui para a doença periodontal, que se não for tratada logo pode “amolecer” os dentes até que eles caiam.

Cáries

As bactérias que formam as cáries estão na boca de todo mundo, sem exceção, mesmo logo depois que acabamos de escovar os dentes. Porém, elas só conseguem formar buracos neles quando deixamos restos de alimentos sobre eles. Isso porque assim que acabamos de comer elas começam a se alimentar dos restos de comida e liberam um ácido, que vai corroendo o esmalte, formando as cáries.

Ela possui 3 estágios:

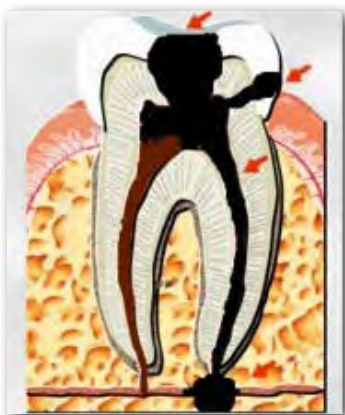


1 - só no esmalte (não dói: melhor procurar um dentista e resolver antes que comece a incomodar)

2 - na dentina (começa a doer com o frio, quente, doce... É a última chance de procurar um dentista e resolver facilmente com uma restauração, antes que ela cresça mais um pouco e chegue ao canal.)

3 - na polpa (quando chega ao nervo do dente só há duas saídas: ou tratar o canal ou extrair o dente.

Canal

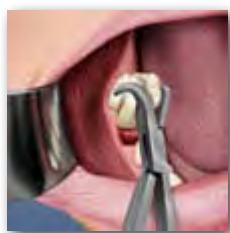


O tratamento de canal serve para retirar de dentro da raiz todos os restos de nervos e vasos sanguíneos que apodrecem ali.

Com o tempo, se não for tratado, as bactérias começam a se alimentar desses restos e assim geram pus e gases que podem provocar uma dor muito forte, inchar, dar febre e deixar até de cama.

Extração

Só quem já perdeu algum dente sabe a falta que ele faz, seja para a mastigação, seja para a estética. Por isso temos que tentar salvá-lo sempre.



Mesmo um dente já muito destruído pela cárie pode ter seu canal tratado e ser restaurado novamente. Porém, caso o canal não seja tratado (ou não dê para tratá-lo) devemos extraí-lo, para evitar que ocorra inflamação e infecção.

Conclusão

Todos esses problemas que vimos até agora poderiam ter sido evitados de um modo muito simples: não deixando a placa bacteriana se acumular sobre os dentes. E isso nós conseguimos apenas os escovando, sempre depois de comer qualquer coisa.

Aqui estarão as dicas para que vocês possam cuidar corretamente da saúde de seus filhos – ou crianças – para que eles nunca tenham que passar por um destes tristes (e dolorosos!) problemas.

No futuro eles lhe agradecerão muito, pode ter certeza disso.

Gestante

É desde muito pequeno, na barriga da mãe, que começam os cuidados com a saúde bucal do filho.

A futura mamãe deve sempre se lembrar de alguns cuidados:

- Levar uma gravidez sadia, longe de cigarros, bebidas alcóolicas ou drogas
- Possuir uma alimentação saudável e com laticínios (leite, queijo, iogurte) que são fontes de cálcio – mineral que contribui na formação dos dentes e dos ossos
- Realizar sempre que possível exame pré-natal para acompanhar a saúde do bebê
- Muitas mulheres grávidas relatam a piora de seus próprios dentes nessa época, por isso ter um cuidado redobrado na própria higiene bucal.



O recém nascido



Após o nascimento do bebê é de grande importância a amamentação com o leite materno. Sempre que a mãe tiver leite deve amamentar seu filho no peito. Isso fará um grande bem, não só para seus futuros dentes, como para sua saúde (o leite materno leva anticorpos e outras substâncias importantes da mãe para o filho).

Porém devemos limpar a gengiva do bebê depois que ele mame, passando uma fralda limpa, molhada com água filtrada ou fervida, com cuidado sobre a região onde nascerão os dentes.

Os primeiros dentinhos

Após o nascimento dos primeiros dentinhos (em torno dos 6 meses) já começam os cuidados com eles.

A mãe já pode utilizar uma escova infantil ou uma escova de dedo (foto), realizando pequenos e leves movimentos circulares para remover os restos de leite e papinhas.

Não é necessário o uso de creme dental nessa época.



A mamadeira

Quando a mãe não tiver mais leite ou quando for passar a amamentação para a mamadeira deve se lembrar de uma coisa muito importante: **NUNCA** colocar açúcar no leite.



Alguém por um acaso já ouviu um bebê reclamar: “**Mãe, está sem açúcar, adoça mais!**”? Pois é, o bebê não tem noção do que é doce ou não. Por isso sempre devemos dar o leite, suco ou frutas sem açúcar.

Não usar achocolatados, pois estes também são adoçados.

Refrigerantes ao bebê: **nem pensar!**

Desse modo ele crescerá da forma mais saudável: gostando das coisas naturais e não será um “louco” por doces.

Os pais devem se lembrar também de sempre limpar os dentes após as mamadas. Assim serão evitadas as temíveis cáries de mamadeira, que acabam destruindo os dentes da frente do bebê.

O crescimento

Conforme a criança vai crescendo sua dentição vai se formando, se tornando completa em torno dos 5 anos.

Devemos sempre prestar atenção, pois é logo após esta idade que começam a nascer, lá no fundo, os primeiros molares permanentes. Dentes que nascem sem cair nenhum dentinho de leite e por isso merecem atenção especial, sempre o escovando com carinho.



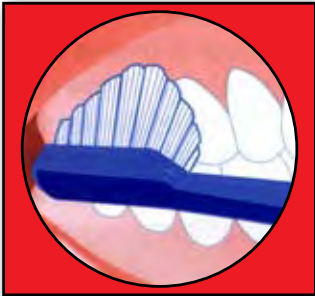
Por mais que muitas crianças já queiram limpar sozinhas seus dentes é sempre o responsável quem deve terminar a escovação (escovando-os novamente).

Pois até os 7 ou 8 anos eles ainda não possuem uma boa coordenação motora para fazer uma boa escovação.



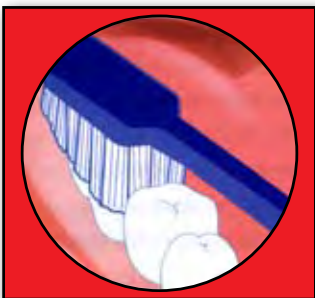
A escovação

Uma boa escovação deve remover a placa bacteriana de todos os lados dos dentes. Para isso temos alguns movimentos que realizam mais facilmente esta limpeza:



1

Na parte de fora dos dentes (a parte do sorriso e dos lados) devemos fazer movimentos circulares (em forma de bolinhas)



2

Na parte de cima dos dentes (onde mastigamos) é o movimento de vai e vem (trenzinho)



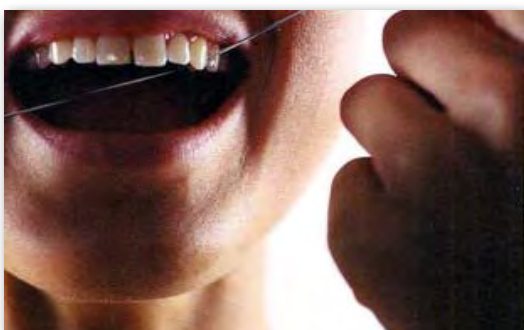
3

Já no lado de dentro dos dentes (a parte voltada para a língua e ao céu da boca) fazemos movimentos de varredura (vassourinha), desde a gengiva até o topo do dente

A língua também é importante e deve ser escovada, pois acumula comida do mesmo jeito e pode sujar os dentes novamente depois, além dos restos de alimentos presentes nela darem mau hálito.

Fio dental

O fio dental é muito importante e deve ser usado pelo menos uma vez ao dia, pois sempre ficam restos de comida entre os dentes e a escova não consegue remove-los.



Doces

Quando perguntamos qual é o alimento que dá mais cáries, todos sabem a resposta: o doce.



Mas por que?

O açúcar é o alimento que a bactéria come mais rápido.

Todo alimento, mesmo salgados (arroz, feijão, etc.), formam a placa bacteriana e dão cáries do mesmo jeito . Porém o doce é instantâneo para a bactéria comerem e soltarem seus ácidos nos dentes.

Educação Alimentar

Conforme vão crescendo é inevitável que as crianças se interessem pelos doces. Não devemos proibi-los de comer, afinal de contas, quem não gosta de doces? Mas é muito importante ficar atento a duas coisas:

- 1- comer na hora certa e
- 2- escovar os dentes logo depois.

Isso é Educação Alimentar: o que comer e quando comer.



O maior problema desses alimentos é quando a criança o come durante o dia todo ou quando não escova os dentes assim que acaba de come-lo.

Então, podemos dar doces logo depois do almoço e assim que terminarem de comer, escovarem os dentes. Caso comam em outra hora devem escová-los novamente. Por mais que os pequenos possam dizer que os pais são chatos agora, podem ter certeza que no futuro agradecerão muito a “chatice” deles.

O acompanhamento

Depois dos 8 anos o garoto já possui uma boa coordenação para escovar seus dentes sozinho, mas os pais ainda devem supervisionar e, principalmente, cobrar para que eles escovem logo após as refeições.

Considerações finais

Tudo isso é difícil?

Não é difícil.

Trabalhoso? - Pode até dar um pouco de trabalho, mas um trabalho que será muito pequeno perto de criar um filho saudável e feliz, que agradecerá muito no futuro o cuidado que seus pais tiveram com seus dentes.

Todas as dicas que você precisa saber para cuidar bem do sorriso de suas crianças estão aqui. Agora é só decidir se você quer que seu filho tenha um sorriso como o da primeira criança no começo do livro ou o da segunda...

Acho que é uma decisão fácil, não é?

Um grande abraço e bom trabalho!



Instituto Brasil Solidário

Av. Jorge João Saad, 241 - 1º andar - São Paulo - CEP 05618-000

(11) 3791 - 0015 - www.brasilsolidario.org.br