

# E-BOOK

5

## DICAS PARA SAÚDE BUCAL DAS CRIANÇAS



# ÍNDICE

---

CAPÍTULO

**01**

Quando deve iniciar a  
escovação?

CAPÍTULO

**02**

Qual é a escova ideal?

CAPÍTULO

**03**

Qual creme dental utilizar?

# ÍNDICE

---

CAPÍTULO

**04**

Qual a quantidade de creme dental utilizar?

CAPÍTULO

**05**

Nascimento dos primeiros dentinhos, o que fazer?

CAPÍTULO

**06**

O que é cárie e como evitar?

A woman with a white towel wrapped around her head is smiling and brushing a young child's teeth. The child is also wrapped in a white towel and has a white toothbrush with pink accents in their mouth. The background shows a tiled wall, suggesting a bathroom setting.

CAPÍTULO

01

Quando deve  
iniciar a  
escovação?

# Quando deve iniciar a escovação?

A recomendação é começar a escovação dos dentes dos bebês desde o nascimento do primeiro dente.

Não é necessário realizar a higiene da cavidade bucal do bebê sem dente, tanto os que são amamentados quanto os que fazem uso de fórmula. Não há evidência que suporte que a remoção do resto de leite ou fórmula seja benéfica.

Os bebês que são amamentados, não só não precisam ter sua cavidade bucal limpa, bem como é importante a presença do leite materno ali, uma vez que é comprovado cientificamente que esse leite possui imunoglobulinas capazes de realizar a proteção da cavidade bucal.



A Dedeira de silicone serve para massagear a gengiva do bebê e conseqüentemente aliviar os primeiros sintomas da erupção (nascimento) dos dentes de leite. Ela não é indicada para fazer a higienização dos dentes.

# Quando deve iniciar a escovação?

Desde o momento em que a criança tenha dois dentes, um ao lado do outro, o fio dental também deverá ser utilizado, mesmo que os dentes não aparentem estar tão juntinhos. O recomendado é usar o fio dental ANTES da escovação.

Os fios dentais com forquilhas ou com hastes também podem ser usados pelas crianças, são lúdicos e ótimos para criarem o hábito.



O momento da higiene bucal pode ser difícil com algumas crianças, porém existem algumas técnicas para deixar este momento mais fácil.

O horário do banho é um momento excelente e prazeroso para realizar a higiene bucal do bebê, já que eles estão mais relaxados e aos poucos vão compreender e associar que é a hora de limpar todas as partes do corpo, inclusive os dentes. Tentar tornar a higiene bucal mais lúdica também é uma dica que pode facilitar este momento.

CAPÍTULO  
**02**



Qual é a  
escova ideal?

É possível encontrar uma grande variedade de marcas, personagens, tamanhos e ainda modelos manuais e elétricas. Mas afinal, qual é a escova mais indicada? .

É necessário avaliar algumas características importantes na escova:

- O tamanho da cabeça deve ser compatível com a boca da criança, quanto menor a cabeça melhor;
- As cerdas tem que ser macias, sempre;
- Os cantos devem ser arredondados, para a criança não se machucar;
- O cabo deve proporcionar uma boa empunhadura para estimular a criança a conseguir segurar a escova sozinha.



Esse modelo da foto eu considero muito bom, pois ele ainda conta com uma trava, dando maior segurança para a criança não se engasgar com a escova.





CAPÍTULO

03

Qual creme  
dental utilizar?



# Qual creme dental utilizar?

Mas por que o recomendado é utilizar uma pasta com pelo menos 1.100 ppm de flúor?

Um artigo mostrou uma simulação laboratorial com exposição ao açúcar e uso de pasta com e sem flúor.

- Em uma exposição de 3x ao dia a sacarose (açúcar) e a utilização de pasta de dente SEM FLÚOR, foi notado o aparecimento de cárie.
- Em uma exposição de 7x ao dia a sacarose (açúcar) e a utilização de pasta de dente COM FLÚOR, foi notado o aparecimento de cárie.

Ou seja, utilizando uma pasta de dente sem flúor, a ingestão de sacarose precisaria ser inferior a 3x ao dia, para o não aparecimento de cárie. Já no caso da utilização de pasta de dente com flúor, o número de ingestões de sacarose precisaria ser inferior a 7x ao dia, para o não aparecimento de cárie.

# Qual creme dental utilizar?

- A pasta de dente com flúor, quando usada na **PRESCRIÇÃO CORRETA** e de maneira consciente, não é tóxica e traz benefícios!

Uma dica legal é que quando a criança ainda não consegue cuspir e vai para a escola/creche, seja enviada uma pasta sem flúor para a escola. Por mais que a escola diga que a hora da escovação seja supervisionada, é muito difícil ter esse controle. Se preferir, não precisa mandar nenhuma pasta, porém corre-se o risco das professoras colocarem pasta do coleguinha!



The image shows three toothbrushes arranged vertically on a white, textured surface. The top toothbrush has a blue handle and a head with yellow and blue bristles; it has a thick, multi-colored (pink, orange, yellow) dollop of toothpaste on its head. The middle toothbrush has a light blue handle and a head with white and light blue bristles; it has a thin, pink dollop of toothpaste on its head. The bottom toothbrush has a green handle and a head with white and blue bristles; it has a thin, pink dollop of toothpaste on its head. The text 'CAPÍTULO 04' is overlaid on the top toothbrush, and the question 'Qual a quantidade de creme dental utilizar?' is overlaid on the middle toothbrush.

CAPÍTULO

04

Qual a  
quantidade de  
creme dental  
utilizar?

# Qual a quantidade de creme dental utilizar?



- 1- Crianças até 2 anos devem usar o equivalente a “meio grão de arroz cru” duas vezes ao dia;
- 2- Crianças dos 2 até os 4 “um grão de arroz cru” também duas vezes ao dia;
- 3- Crianças acima de 4 anos, do tamanho de “uma ervilha” pelo menos nas três escovações básicas.

As recomendações sobre a frequência de escovação variam conforme cada paciente, dependendo de vários fatores, como a sua dieta!

Pasta de dente deve ser encarada como medicamento, e por isso quem deve colocá-la na escova da criança supervisionando a escovação é um adulto. Nunca a própria criança!

# Qual a quantidade de creme dental utilizar?

Lembrando que a pasta de dente quando usada na **PRESCRIÇÃO CORRETA** e de maneira consciente, não é tóxica e traz benefícios!

Uma dica bem legal é, quando você colocar a pasta na escova, espalhar com o dedo por todas as cerdas, reduzindo assim o risco de a criança engolir toda aquela quantidade.





CAPÍTULO

**05**

Nascimento  
dos primeiros  
dentinhas, o  
que fazer?



# Nascimento dos primeiros dentinhos, o que fazer?

Vamos falar sobre alguns métodos para aliviar os sintomas dos nascimentos dos primeiros dentinhos.



## PICOLÉ DE LEITE MATERNO

Essa dica é bem legal, é só comprar formas de fazer picolé e colocar leite materno. Os bebês tendem a adorar e o gelo ajuda a aliviar o desconforto do nascimento dos dentinhos. Porém, deve-se atentar a higiene na hora de fazê-lo, para torná-lo seguro. Outra opção é fazer picolé de frutas (só fruta e água) ou congelar a própria fruta.

## NENÊ DENT

Esse produto contém anestésico local, não sendo recomendado utilizar em bebês, pois não conseguimos controlar a quantidade ingerida durante a sua utilização. Se a quantidade ingerida for grande em relação ao peso do bebê, pode levar a problemas graves, como depressão respiratória.



# Nascimento dos primeiros dentinhos, o que fazer?

## CAMOMILINA C



A camomilina C é um fitoterápico que pode ser encontrado em farmácias. Pode-se encontrar diversos produtos. Deve-se usar de acordo com as recomendações de cada produto e do odontopediatra.

## COLAR DE ÂMBAR



Não existem estudos que comprovem a sua eficácia na melhoria do desconforto durante o nascimento dos dentes. Ele traz sérios riscos à saúde da criança, como sufocamento, engasgo com as bolinhas e eventuais alergias. Então, não indico seu uso.

## MORDEDOR COM ÁGUA DENTRO



Existem mordedores que tem água dentro e na embalagem indicam que podem ser congelados. Então, é só colocar no congelador que a água que tem dentro congela. As crianças também adoram essa ideia!

# Nascimento dos primeiros dentinhos, o que fazer?

Os dentes decíduos (de leite) começam a nascer em média com 6 meses de vida e terminam por volta dos 2 aos 3 de idade, no final, nascem 20 dentes.



A imagem mostra uma ordem do nascimento dos dentes decíduos, e geralmente eles nascem na boca da criança aos pares (direito e esquerdo):

1. Incisivos Centrais Inferiores;
2. Incisivos Centrais Superiores;
3. Incisivos Laterais Superiores;
4. Incisivos Laterais Inferiores;
5. Primeiros Molares Superiores e Inferiores;
6. Caninos Superiores e Inferiores;
7. Segundos Molares Superiores e Inferiores.

# Nascimento dos primeiros dentinhos, o que fazer?

Porém, não se assuste se com o seu filho não foi assim, esta sequência, a velocidade ou ritmo cronológico de erupção podem sofrer influência de uma série de fatores genéticos e ambientais, ou seja, podem variar entre uma criança e outra, inclusive entre irmãos.





CAPÍTULO

06

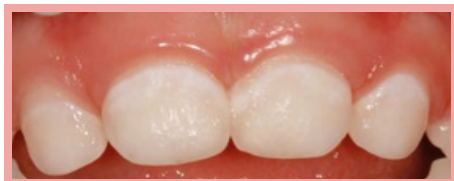
O que é cárie  
e como  
evitar?

# O que é cárie e como evitar?

A cárie é uma DOENÇA!

A cárie é uma doença multifatorial, ou seja, depende de vários fatores associados para acontecer e é de origem bacteriana, sendo que estas bactérias podem viver em equilíbrio na boca humana sem que a doença se manifeste nos dentes, desde que haja equilíbrio também entre higiene bucal e consumo de açúcar.

Bom, o primeiro sinal que conseguimos ver a olho nu são MANCHAS BRANCAS que aparecem nos dentes. Depois, essas manchas brancas começam a cavar, ou seja, formar buraquinhos nos dentes.



# O que é cárie e como evitar?

Como evitar?

É muito importante entender que a doença cárie depende de muitas coisas, então é preciso avaliar cada caso para entender melhor porque naquela criança há um desequilíbrio. É muito importante avaliar a dieta da criança. Eu costumo pedir um diário alimentar, onde nele nós (tanto eu quanto os pais) podemos perceber onde está o desequilíbrio e onde podemos melhorar, respeitando sempre a individualidade de cada criança e cada família.

Porém, a doença cárie não depende só da alimentação, depende também dos hábitos de higiene. Uma criança pode ter uma ótima alimentação, porém, se não há higiene correta, pode acarretar um desequilíbrio e assim ter cárie!

Uma correta higiene bucal é imprescindível para o não aparecimento da doença cárie, então, deve-se escovar os dentes das crianças, pelo menos 2x ao dia e usar fio dental pelo menos 1x ao dia. Usar a quantidade correta de pasta de dente e esta pasta deve conter pelo menos 1100 ppm de flúor.

# O que é cárie e como evitar?

Entretanto, como a cárie não é tão matemática assim, já que é uma doença multifatorial, não é apenas o número de ingestões de açúcares que definirá seu aparecimento, mas também o número de escovações, a quantidade de creme dental, a técnica de escovação utilizada, da associação do uso do fio dental e de vários outros fatores.

A consulta da criança no dentista é fundamental no primeiro ano de vida para prevenção desses e outros problemas que podem acontecer na boca.

Nas consultas com os bebês são muitos os esclarecimentos e orientações específicas para cada criança conforme sua rotina e condição de saúde bucal.







**ESPERO QUE VOCÊ TENHA  
GOSTADO! SE FICOU COM  
ALGUMA DÚVIDA ESTOU À  
DISPOSIÇÃO!**



@cassiadentista



(51) 99557-2430



[www.cassiadentista.com.br](http://www.cassiadentista.com.br)



Rua Osvaldo Aranha, 1022 - Bom Fim - Porto  
Alegre/RS