

09



AS CRIANÇAS PODEM USAR FIO DENTÁRIO?

A utilização do fio/ fita dentária coadjuva a higienização dos espaços interdentários e deve ser iniciada logo que possível, acreditando-se que por volta dos 8-10 anos a criança começa a ter a destreza manual e autonomia necessárias.



10



O QUE É UM SELANTE DE FISSURAS E PARA QUE SERVE?

Um selante de fissuras é uma espécie de «verniz» que se aplica na superfície fissurada de dentes são com o objectivo de prevenir o aparecimento de lesões de cárie dentária. Constitui um recurso eficaz em termos preventivos, no entanto a sua aplicação deve basear-se na avaliação do risco de cárie, não devendo constituir uma medida isolada mas antes integrada num programa mais alargado de prevenção. Está, por norma, indicada a aplicação de selante de fissuras nos primeiros e segundos molares definitivos, bem como nos pré-molares, cujo período de erupção varia entre os 5-8 anos e os 11-14 anos, respectivamente. A reaplicação está indicada caso se verifique perda parcial ou total do selante, maximizando a sua eficácia.



CLITROFA
CENTRO MÉDICO, DENTÁRIO E CIRÚRGICO

SAÚDE ORAL NA CRIANÇA

Clitrofa – Centro Médico, Dentário e Cirúrgico, Lda
Avenida de Paradela, 626
4785-248 – Trofa
Tel.: +351 252 428 960 | Fax: +351 252 428 961
clinica@clitrofa.com | www.clitrofa.com



CLITROFA | FOLHETO EDUCATIVO
CENTRO MÉDICO, DENTÁRIO E CIRÚRGICO

Aprende a escovar os teus dentes com o Escovinha!



SAÚDE ORAL NA CRIANÇA

01 ? A PARTIR DE QUE IDADE E COM QUE REGULARIDADE A CRIANÇA DEVE CONSULTAR UM MÉDICO DENTISTA?

A primeira consulta deve ser realizada quando os primeiros dentes temporários (ou «de leite») erupcionam ou, no máximo, até à criança completar o primeiro ano de vida, de modo a estabelecer um programa preventivo de saúde oral e interceptar hábitos que possam ser prejudiciais. Idealmente, quando existe uma boa saúde oral, a criança deve ser observada cada seis meses. Em situações de elevado risco de cárie, esta periodicidade deve ser reduzida para intervalos de três meses.

02 ? EM QUE IDADE APARECEM OS PRIMEIROS DENTES E QUANDO SE COMPLETAM AS DENTIÇÕES?

Em média, a erupção da primeira dentição tem início entre os 6 e os 8 meses de idade, sendo as meninas geralmente mais precoces; entre os 2 anos e meio e os 3 anos de idade os 20 dentes temporários já estarão presentes na cavidade oral. A dentição permanente ou definitiva inicia-se entre os 5 e os 7 anos e poderá constituir-se de 32 dentes, caso erupcionem os terceiros molares (sisos), o que nem sempre ocorre. A erupção mais precoce ou tardia não está necessariamente relacionada com patologia; no entanto, caso a criança não apresente qualquer dente após completar 1 ano de vida, deverá ser observada na consulta de Medicina Dentária.

03 ? QUAIS AS QUEIXAS QUE PODEM ESTAR RELACIONADAS COM A ERUPÇÃO DOS DENTES E COMO PODE SER AJUDADA A CRIANÇA?

Os sintomas mais comuns são: gengivas avermelhadas, aumento da salivação, perda de apetite e alteração dos hábitos nutricionais, ansiedade, dificuldade em dormir. Se a criança apresentar febre, vômitos ou diarreia, deverá ser consultada pelo seu médico assistente pois poderá existir outra causa subjacente. O desconforto da criança pode ser aliviado limpando a boca 2- 3 vezes por dia com uma gaze molhada ou recorrendo a mordedores e gels disponíveis no mercado.

04 ? QUANDO DEVE CESSAR O USO DA CHUPETA, BIBERÃO OU SUÇÃO DIGITAL?

Os hábitos de sucção não nutritiva (chupeta, por ex.) devem ser abandonados até cerca dos 3 anos de idade, atendendo à possibilidade de auto-correcção de desarmonias no desenvolvimento das arcadas dentárias. Relativamente ao biberão, o hábito deve ser abandonado, idealmente, quando a criança completar 1 ano. Alguns métodos podem constituir uma mais-valia, nomeadamente diluir gradualmente em água o conteúdo do biberão, para que após 2 semanas se ofereça à criança apenas água; outra forma será reduzir gradualmente a quantidade de fluido até que o hábito cesse, sendo o biberão substituído, por exemplo, pelo copo com palhinha ou colher.

05 ? COMO SE PODE PREVENIR O APARECIMENTO DE CÁRIES PRECOSES DE INFÂNCIA?

Várias medidas são importantes na prevenção de lesões de cárie na primeira infância: promover a amamentação materna pelo menos até aos 4-6 meses de idade, colocar apenas leite ou água no biberão e oferecer à criança sobretudo durante o dia e nunca quando esteja a dormir; não colocar líquidos açucarados no biberão nem na chupeta; logo que os primeiros dentes erupcionem, promover a sua higiene com uma gaze, dedeira ou escova macia, idealmente após as refeições.

06 ? QUAIS AS CAUSAS MAIS FREQUENTES PARA A OCORRÊNCIA DE ALTERAÇÕES DE COR DENTÁRIA NUMA CRIANÇA?

A alteração da cor poderá ter várias causas. Assim, para além das lesões de cárie, também situações traumáticas, perturbações na formação do esmalte e dentina, higiene oral deficiente ou pigmentação extrínseca de origem bacteriana ou alimentar, por exemplo, podem conduzir a este tipo de transtornos. Ao Médico Dentista caberá o correcto diagnóstico e eventual intervenção.



07 ? DEVE ADMINISTRAR-SE FLUÓR ÀS CRIANÇAS?

A administração de flúor às crianças tem sido alvo de controvérsia. Face à evidência disponível, e de acordo com as recomendações da Direcção Geral da Saúde, é dada prioridade às aplicações tópicas sob a forma de dentífricos administrados na escovagem dos dentes desde a sua erupção. Os comprimidos e gotas anteriormente recomendados só serão administrados após os 3 anos a crianças de alto risco à cárie dentária. Nesta situação, os comprimidos devem ser dissolvidos na boca, lentamente, preferencialmente antes de deitar. As acções de educação para a saúde devem, prioritariamente, promover a escovagem dos dentes com dentífrico fluoretado.

08 ? COMO DEVE SER EFECTUADA A ESCOVAGEM DENTÁRIA NAS CRIANÇAS?

As características da escovagem numa criança estão dependentes de vários factores, mas essencialmente da idade da mesma. Assim, de acordo com as normas da Direcção Geral da Saúde:

- **0-3 Anos:** escovagem realizada pelos pais a partir da erupção do primeiro dente, 2x/dia (uma obrigatoriamente ao deitar), utilizando uma gaze, dedeira ou escova macia de tamanho adequado.
- **3-6 Anos:** escovagem realizada progressivamente pela criança, devidamente supervisionada e auxiliada, 2x/dia (uma das quais obrigatoriamente ao deitar), utilizando escova macia de tamanho adequado. A quantidade de dentífrico fluoretado (1000-1500 ppm) deverá ser semelhante ao tamanho da unha do 5º dedo da criança.
- **>6 Anos:** escovagem realizada pela criança, devidamente supervisionada e auxiliada caso não possua destreza manual suficiente, 2x/dia (uma das quais obrigatoriamente ao deitar), utilizando escova macia (ou em alternativa média). A quantidade de dentífrico fluoretado (1000-1500 ppm) deverá ser do tamanho de uma pequena ervilha ou até 1cm de dentífrico.

