

Saúde bucal do Bebê

A cárie é o maior problema dentário em bebês e pré-escolares, mas pode ser 100% evitada! Todas as crianças podem crescer com um sorriso saudável se os pais cultivarem bons hábitos de higiene bucal desde o nascimento. Cuidar bem dos dentinhos do bebê é essencial, pois a cárie pode atacá-los tão logo comecem a nascer! Os dentes de leite guardam o lugar dos permanentes. Se acontece de alguns serem perdidos antes da época, aqueles que permanecem na boca se movem e não deixam espaço adequado para a dentição permanente. Mais importante: cáries podem ser bem dolorosas e levar a infecções graves.

Algumas recomendações para uma dentição saudável: faixas etárias de Recém nascido e 1º ano.

Cuidados pré-natal

É muito importante que os pais tenham hábitos saudáveis em relação aos seus próprios dentes, pois assim os transmitirão aos filhos mais facilmente. Devem escovar os dentes pelo menos duas vezes por dia com um bom dentífrico fluoretado (concentração de flúor entre 1.100 e 1.500 ppm) e utilizar o fio dental. Na dieta, evitar ao máximo o consumo de açúcar, incluindo o açúcar dos sucos de frutas. Para matar a sede, dar preferência à água, principalmente entre as refeições. Além disso, visitar o dentista regularmente.

Nascimento até dois anos de idade

A prática de bons hábitos de cuidados dentários começa antes de nascer o primeiro dentinho. A gengiva do lactente deve ser limpa delicadamente com uma escova de cerdas macias ou com uma gaze depois de cada mamada.

Discutir com o pediatra se o bebê está sendo exposto à quantidade adequada de flúor, um dos mais potentes agentes anticárie. Desde 1975, a fluoretação das águas de abastecimento comunitário é obrigatória no Brasil, o que é uma grande medida de saúde pública para a redução da cárie, mas isso só ocorre onde existe estação de tratamento de água. Por outro lado, é bom lembrar que a grande ação anticárie do flúor se dá na cavidade bucal. Levando-se em conta a grande variedade de métodos de utilização local do flúor, com especial destaque para os dentífricos fluoretados, a tendência dos especialistas é considerar irrelevante a suplementação oral de flúor. A partir da erupção do primeiro dente, todo bebê deve receber escovação, duas vezes por dia, com dentífrico fluoretado. Embora alguns especialistas recomendem usar um creme dental sem flúor até os dois anos de idade, pelo temor da fluorose, o mesmo dentífrico dos adultos (com concentração de flúor entre 1.100 e 1.500 ppm) **é seguro, desde que seja colocada uma quantidade bem pequena na escova.** Recomenda-se que bebês menores de dois anos utilizem no máximo 0,15 g de dentífrico (0,2 mg de flúor), o que corresponde a uma lambuzadela sobre as cerdas da escova, conforme se vê na figura.



Hábitos alimentares são importantes! Jamais compartilhar a comida com o bebê, nem soprar a sua comida ou lamber seus talheres (assim como a sua chupeta!). Se o bebê for para a cama com uma mamadeira, ela deve conter somente água; mamadeiras ou canequinhas de bico também só devem conter água, quando forem usadas entre as refeições. Não dar ao bebê líquidos adoçados, como refrigerantes ou chás; evitar a ingestão de sucos de frutas entre as refeições e limitar mesmo os sucos não adoçados a um máximo de 150 ml por dia. Evitar também doces e balas, principalmente entre as refeições.

Todo lactente deve ser encaminhado ao dentista no primeiro aniversário. Caso tenha risco de cárie, provocado por maus hábitos familiares, ingestão inadequada de açúcar ou sinais clínicos sugestivos de doença-cárie, o bebê deve ver o dentista antes de completar um ano. Fale a respeito com o pediatra. Aproveite para conversar sobre os hábitos de sucção do bebê. A sucção muito forte da chupeta ou mesmo de um dos dedos pode deformar a mordida.