



---

Primeira  
Infância  
Melhor

---



# CARTILHA DE SAÚDE BUCAL



# INTRODUÇÃO

## **Secretarias Estaduais Integrantes do Programa:**

- Secretaria da Saúde (coordenação)
- Secretaria da Educação
- Secretaria da Cultura
- Secretaria da Justiça e Direitos Humanos
- Secretaria do Trabalho e Desenvolvimento Social
- Secretaria da Política para as Mulheres

## **Preceptora:**

- Fonoaudióloga Marília Ache Carlotto
- Programa Primeira Infância Melhor - PIM

## **Revisão Técnica:**

- Tatiana Damiani Lafim
- Seção de Saúde Bucal da Secretaria de Saúde do Rio Grande do Sul

## **Elaboração:**

- Kamilla Fonseca Geribone
- Rafaela Baumgarten Carneiro
- Estagiárias da Faculdade de Odontologia da Universidade Federal do Rio Grande do Sul

## **Produção Gráfica:**

- Márlío Esmeraldo Ribeiro

O período da gestação exige diversos cuidados por parte da mulher, dentre esses, deve estar incluído o cuidado com a saúde bucal. A boa saúde bucal da mulher reflete na boa saúde bucal do seu bebê, por isso, antes de tudo, ela própria precisa ter saúde!



Se for indicado algum tratamento para a gestante, não há motivo para não fazê-lo, desde que se tomem os cuidados necessários!

A avaliação odontológica antes da gravidez é muito importante, pois os tratamentos serão mais fáceis nesse período e já serão eliminados os problemas bucais, se existirem.

Hábitos saudáveis nessa fase são fundamentais como, por exemplo, hábitos de limpeza bucal e de alimentação equilibrada, pois, nesse período, a mulher apresenta alterações hormonais que são responsáveis pelo maior sangramento e inchaço das gengivas, o que predispõe a retenção de alimentos e processos inflamatórios. Estes podem vir a causar a doença periodontal (doença que atinge a gengiva e o osso que suporta os dentes) na boca da mulher, o que pode aumentar o risco de parto prematuro e baixo peso da criança ao nascer.



# CUIDADOS DURANTE A GESTAÇÃO



- ➔ Acompanhamento odontológico durante toda a gravidez;
- ➔ Procedimentos mais complexos devem ser evitados quando puderem ser postergados;
- ➔ O melhor momento para o atendimento odontológico é no 2º trimestre da gestação;
- ➔ Sempre utilizar proteção quando realizar RAIO-X (avental de chumbo e proteção de tireoide), realizando o menor número de radiografias possíveis;
- ➔ Medicamentos e anestesia podem sim ser realizadas e utilizadas nos atendimentos odontológicos, sempre avaliando os possíveis riscos que possam surgir.



# AMAMENTAÇÃO

A decorative background on the right side of the slide features a repeating pattern of footprints in various shades of gray, suggesting a path or journey.

**A amamentação é muito importante para a saúde da mãe e do bebê, fortalecendo o vínculo entre eles.**

Importante ressaltar que nos primeiros 6 meses de vida o bebê não precisa de nenhuma outra fonte de alimento ou água, o leite materno é rico em nutrientes e é um alimento completo e ideal. Após os 6 meses deve-se continuar a amamentação até os 2 anos ou mais, e a alimentação complementar deve ser introduzida.

O leite materno possui anticorpos que quando passados para o bebê, o protegem, evitando doenças e diminuindo o risco de mortalidade infantil.

A técnica de amamentação, ou seja, a maneira como a mãe se posiciona para amamentar e a pega/sucção do bebê são muito importantes para que ele consiga retirar de maneira eficiente o leite materno e para não machucar os mamilos da mãe.



Em relação à saúde bucal, a amamentação é muito importante para que a criança desenvolva um padrão de respiração e deglutição adequadas.

Quando o bebê utiliza a mamadeira, a sucção que ele faz é diferente da realizada durante a amamentação, e pode causar futuros problemas na cavidade oral, principalmente de desordens dentárias.

Além disso, a chance de se tornar um respirador oral traz consequências negativas, pois o bebê ficará sempre com a boca aberta, aumentando as amigdalites, rinites e sinusites, a boca ficará seca, aumentando a chance de desenvolver cárie, a língua terá postura inadequada, podendo levar à mordida aberta, um dos principais problemas de mordida das crianças.

# **USO DE CHUPETAS E OUTROS HÁBITOS DELETÉRIOS**

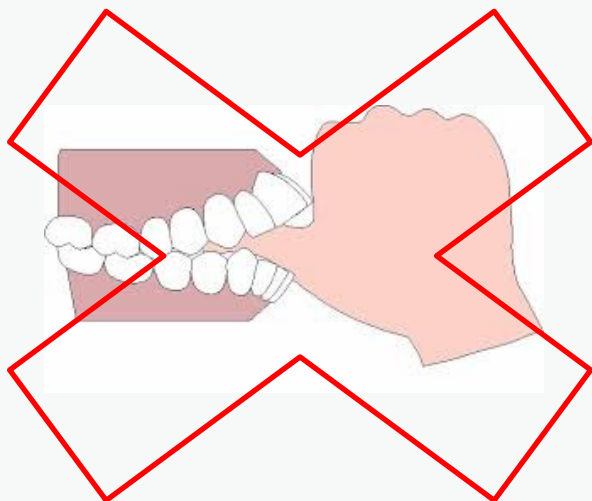


## O uso de chupeta é um hábito deletério que deve ser evitado!



Caso a criança faça o uso da chupeta, este deve ser retirado aos poucos, devendo ser completamente retirado até os 2 anos de idade, pois após essa época os problemas dentários começam a aparecer.

Lembrando que a retirada deve ser gradual e não brusca, pois a criança pode trocar a chupeta pelo dedo, e o dedo por sua vez, causa ainda mais problemas dentários.



O hábito de chupar o dedo deve ser removido para que a criança não desenvolva problemas dentários!

Caso a criança faça uso da mamadeira, é indicado remover este hábito precocemente. Orientar a mãe ao uso de copos (com biqueira) para períodos de transição, mas priorizar os copos normais, inserindo-os na vida da criança a partir de 1 ano e meio, 2 anos.



# CÁRIE DENTÁRIA E ALIMENTAÇÃO





A cárie dentária é uma doença que pode ser causada por diversos fatores, como alimentação, higiene bucal, pouca salivagem, dentre outros, portanto tem forte relação com o estilo de vida do indivíduo.

Com uma alimentação com altos níveis de açúcar e uma higiene bucal mal realizada, uma pessoa corre o risco de desenvolver a doença cárie. Se esta acontecer e não for tratada ou controlada, poderá comprometer a estrutura dentária!



Portanto, vale reforçar que a mãe deve ter hábitos adequados para que seu filho também tenha!

## COMO ABORDAR A ALIMENTAÇÃO DAS CRIANÇAS, ENTÃO?

### 6 meses

- Dar somente leite materno até os 6 meses, sem oferecer água, chás ou quaisquer outros alimentos.

- Oferta da mamada a livre demanda, ou seja, amamentar na hora que a criança desejar.

-A partir dos 6 meses, oferecer de forma lenta e gradual outros alimentos como cereais, tubérculos, carnes, leguminosas e frutas.

### 6 – 12 meses

-Se a criança receber leite materno (ideal), dar alimentos 3 vezes ao dia. Caso estiver desmamada, dar alimentos 5 vezes ao dia.

-Introduzir frutas e papas salgadas.

-O aporte principal da nutrição ainda é o leite.

-Continuar a estimular a amamentação.

### 1 – 2 anos

-Alimentar a criança nas refeições e lanches (podem ser 3 refeições e 3 lanches), mas com alimentos que façam bem para sua saúde (frutas, verduras, legumes, comidas saudáveis). Não oferecer doces!

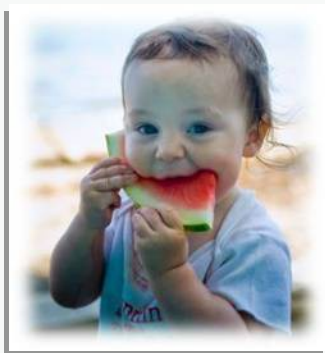
-Alimentar a criança nas refeições e lanches (podem ser 3 refeições e 3 lanches), mas com alimentos que façam bem para sua saúde (frutas, verduras, legumes, comidas saudáveis).

### Mais de 3 anos

-Usar copo.

-Vale lembrar que criança come muitas vezes ao dia, não consegue ficar mais de 3 horas sem comer. Além disso, a ingestão de leite é muito importante (cálcio). Tomar no copo.

## COMO EVITAR A CÁRIE?



Não “beliscar” muito durante o dia, ou seja, a criança deve ter horários certos para comer;

Não consumir sucos, refrigerantes, doces e salgadinhos em demasia;

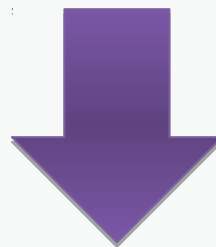
Evitar o uso de leite com achocolatado e/ou açúcar;

Higienização correta depois das refeições (muito importante a higienização após a mamada noturna).

# HIGIENE BUCAL

A decorative background pattern of light gray footprints is visible on the right side of the slide, extending from the top to the bottom. The footprints are arranged in a somewhat chaotic but rhythmic pattern, suggesting movement or a path.

A gestação é um período em que a mulher geralmente aumenta o consumo de carboidratos e açúcar, e/ou faz sua higiene bucal de forma inadequada (seja por desatenção ou por dificuldades de gestação como náuseas e vômitos). Essa mudança nos hábitos pode aumentar o risco de cárie nessas futuras mães e podem levar a doença periodontal (doença infecto-inflamatória que atinge a gengiva e o osso que suporta os dentes). Porém, com uma adequada higiene, a saúde bucal será mantida e, conseqüentemente, a saúde geral!



A gestante deve escovar seus dentes 2 a 3 vezes ao dia, com uso de pouca quantidade de pasta de dente (do tamanho de um grão de ervilha) e fazendo o uso diário de fio dental. Sempre após refeições e uso de medicamentos (alguns contêm açúcar), deve-se fazer a higiene bucal. Além disso, devem ser realizadas visitas regulares ao dentista!!!

A higiene bucal deve ser estimulada desde o nascimento do bebê para que se tenha uma rotina de limpeza desde a infância.

Sugere-se uso de panos (fraldas) ou gazes esterilizados umidificados com água filtrada morna para higienizar a boca do bebê. Deve-se passar o pano/gaze com cuidado e suavidade em toda a boca do bebê para remover excessos de leite.



Assim que o primeiro dente aparecer, deve-se iniciar a higienização com escova de dente, introduzindo-a aos poucos para o bebê se acostumar. A escova deve ser de acordo com a idade do bebê, sempre macia e pequena.



Caso faça uso de mamadeira, é muito importante nunca deixar o bebê dormir sem realizar a higiene bucal (neste caso pode-se ainda utilizar panos/gazes ou dedeiras de silicone). A escovação deve ser feita de 2 a 3 vezes por dia.

**D  
I  
C  
A  
!**

É bom que o bebê/criança segure a escova e queira escovar os próprios dentes. Este hábito deve ser estimulado, pois faz com que elas criem uma rotina de higiene bucal desde cedo. Indica-se, portanto, que a mãe ou responsável deixe a criança realizar a escovação sem pasta, e que após isso, realize a higiene bucal correta com pasta de dente.



## E O FLÚOR? PODE?

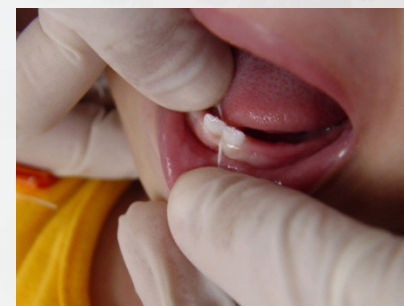


A introdução da pasta de dente com flúor deve ser gradual (principalmente quando os dentes de trás nascerem) e muito cuidadosa, pois o flúor em excesso pode causar manchas brancas ou até manchas acastanhadas nos dentes permanentes.

Porém, é de total importância para prevenir a doença cárie, devendo a mãe ou responsável utilizar uma quantidade mínima (cerca de metade de um grão de arroz), optar por pastas com concentração mais baixa de flúor e evitar que a criança engula a pasta.



A introdução do fio dental deve ocorrer assim que houver contato entre os dentes, pois quando isso ocorre, a escova não consegue remover a placa bacteriana entre eles, sendo o uso do fio dental muito importante para evitar a cárie entre os dentes e a inflamação da gengiva.



Os pais ou responsáveis devem fazer a higiene bucal até que a criança tenha coordenação motora para realizá-la. Crianças pequenas não conseguem escovar sozinhas seus dentes de forma eficaz, portanto os adultos têm a responsabilidade de realizar a higiene da criança.



A partir do momento que a criança tiver coordenação motora até a adolescência é necessária a complementação e/ou supervisão dos pais ou responsáveis.

# Pessoas com Deficiências

No caso de pessoas com deficiências, devem ser seguidas as mesmas orientações quanto à higiene oral. Nas crianças, os pais devem sempre ser os principais responsáveis pela realização da higiene bucal efetiva. Cuidados são necessários para que a criança não engula pasta de dente. Vale salientar a importância da busca pelo serviço odontológico, tanto para controle periódico quanto para crianças nas quais é muito difícil realizar a higiene bucal em casa.

Além disso, existem dentistas especializados em Atendimento Odontológico a Pessoas com Necessidades Especiais, para os quais são encaminhadas as crianças com deficiência quando elas necessitam de muitas intervenções, ou quando não permitem a intervenção por um dentista clínico geral.

## COMO FAZER A HIGIENE BUCAL?

**Posição:** A higienização deve ser realizada com a criança em pé e o responsável por trás, com uma mão afastando a bochecha e a outra escovando.

➡ Começar em uma região e ir à outra, cuidando sempre para escovar todas as partes de todos os dentes.

**Frequência diária:** De 2 a 3 vezes ao dia (30 minutos após as refeições, pois se escovamos logo após a refeição, os minerais dos dentes são perdidos).

Atentar para os dentes que estão “nascendo”, pois não aparecem como os outros e podem ser esquecidos, mas devem sempre ser higienizados! Escovar sem fazer força e instruir a ir escovando por grupo de dentes (exemplo: de 3 em 3 dentes), e sempre demorar para escovar (exemplo: contar até 8 enquanto escova cada grupo de dentes) para de fato ocorrer a limpeza dos dentes.



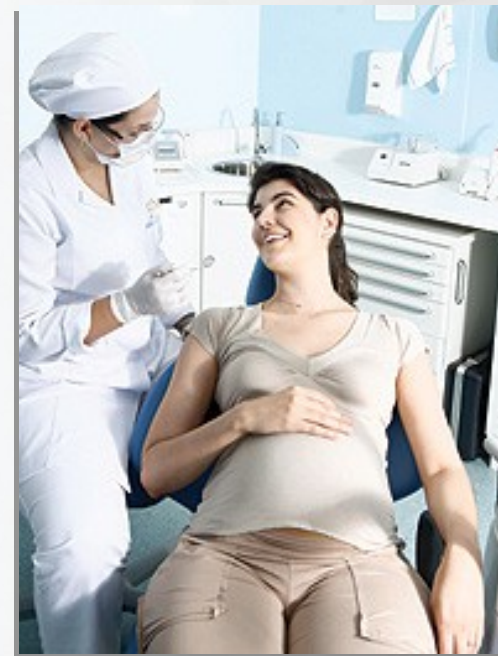
# **MOMENTO DA VISITA AO DENTISTA**



Como já mencionado anteriormente, assim que a mulher souber da gravidez deve procurar um dentista para tratar de todos os problemas da cavidade bucal, se existirem, e para receber orientações de higiene e alimentação.

A mãe deve levar o bebê ao dentista assim que o primeiro dente aparecer, ou aproximadamente aos 6 meses de idade, para que o dentista faça um exame completo, veja se os dentes estão “nascendo” normalmente e para fornecer informações de higiene oral.

A visita ao dentista desde pequeno é de fundamental importância para que a criança se acostume e crie vínculo, além de realizar o cuidado com a higiene para que nunca venha a ter cárie ou gengivite (inflamação da gengiva).



Crianças que frequentam o dentista desde pequenas apresentam menos cáries e, principalmente, não sentem medo, pois normalmente não passaram por episódios de dor. A época das trocas dentárias deve ser acompanhada pelo dentista, para que qualquer alteração seja detectada e tratada precocemente.



# TRAUMA DENTÁRIO

A decorative background on the right side of the slide features a repeating pattern of light gray footprints. The footprints are arranged in a way that suggests movement and direction, with some overlapping. The overall aesthetic is clean and modern.

Os traumatismos são comuns em crianças, e devem ser tratados com cuidado. Qualquer batida (trauma) nos dentes é importante e deve ser avaliada por um dentista para avaliar se os dentes permanentes foram envolvidos, se há necessidade de conter o dente ou tratá-lo. Se a criança quebrar um dente, deve-se procurar o fragmento de dente e levar a criança com o fragmento ao dentista o mais rápido possível.



Lembrando que se houverem machucados intensos, tontura, confusão mental, a criança deve ser levada ao médico antes!





Nos casos de avulsão (quando o dente sai por inteiro do alvéolo - “casinha do dente” - devido a algum trauma), temos duas opções:

No caso de dentes permanentes, a orientação é que o responsável pegue o dente pela coroa (parte que ficaria para fora na boca, não na raiz), lave em água fria (se estiver sujo) sem esfregar e ir imediatamente a um dentista levando o dente dentro de um copo com leite, soro ou dentro da boca da mãe (a saliva é importante para que o dente mantenha suas propriedades). O responsável pode tentar realizar esse reimplante e logo levá-lo a um dentista, caso se sinta seguro.

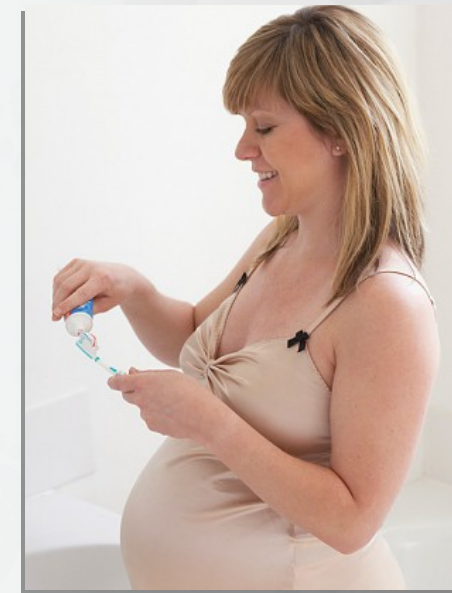


No caso de dentes de leite que sofram avulsão, geralmente não se realiza reimplante, portanto os responsáveis devem guardar o dente e levar a criança ao dentista, para que este veja qual o melhor tratamento para o caso.

# DOENÇA PERIODONTAL

A doença periodontal é uma doença infecto-inflamatória que atinge a gengiva e o osso que suporta os dentes.

A má higienização dos dentes provoca um aumento do acúmulo de placa bacteriana nos dentes, se essa placa não é removida, causa uma infecção e conseqüentemente um processo inflamatório na gengiva, que é reversível, chamado gengivite. A gengiva fica sensível, avermelhada e apresenta sangramento.



Com uma adequada higiene bucal durante 7 dias, a gengivite melhora. Nunca deixar de escovar ou passar fio dental porque está sangrando, pelo contrário, se está sangrando é porque precisa de escovação e fio dental!

## Se a gengivite não for curada, pode causar a periodontite!

- ➔ Nessa doença, o processo inflamatório começa a “descer”, indo na direção da raiz do dente, destruindo o osso que sustenta o dente. A evolução desse processo pode levar à mobilidade e posterior perda dos dentes.
- ➔ Esta é uma doença irreversível, mas que pode ser controlada com acompanhamento de um dentista.
- ➔ Importante ressaltar que há um componente genético envolvido, então o indivíduo pode ser mais suscetível à periodontite, porém não quer dizer que terá a doença. A doença só vai ocorrer se não realizarmos adequada higiene bucal.

- BRASIL. Ministério da Saúde. Cadernos de Atenção Básica. Saúde da Criança: Nutrição Infantil e Aleitamento Materno. Caderno 23. Brasília , 2009.
- Carvalho, G. D.- S.O.S. Respirador Bucal. São Paulo: LOVISE, 2003.
- Colgate. Centro de Informações de Saúde bucal. Disponível em: [www.colgate.com.br](http://www.colgate.com.br). Acesso em: 23 de setembro de 2014.
- Dez Passos da Alimentação Saudável até os Dois Anos. Centro Colaborador de Alimentação e Nutrição - CECAN - Departamento de Nutrição. Universidade Federal do Paraná.
- Odonto ABC. Cartilha de Saúde Bucal. Disponível em: <http://www.odontoabc.com.br/cartilha-da-saude-bucal>. Acesso em: 23 de setembro de 2014.
- RIO GRANDE DO SUL. Secretaria da saúde. Primeira Infância Melhor. Guia da Gestante para o Visitador, 5º ed. Porto Alegre: CORAG, 2013.
- Secretaria Municipal da Saúde de São Paulo. Diretrizes para a Atenção em Saúde Bucal-Crescendo e Vivendo com Saúde Bucal. São Paulo, 2006. ([www.prefeitura.sp.gov.br/secretarias/saude/bucal](http://www.prefeitura.sp.gov.br/secretarias/saude/bucal)).
- Secretaria Municipal da Saúde e da Assistência Social. Cartilha da Gestante. Disponível em: [http://atencao basica.org.br/sites/default/files/uploads/experiencia/4293/cartilha\\_da\\_gestante.pdf](http://atencao basica.org.br/sites/default/files/uploads/experiencia/4293/cartilha_da_gestante.pdf). Acesso em: 23 de setembro de 2014.
- Slayto, R. Promoção da saúde bucal em crianças e adolescentes – in Smiles, 2007; 2:50-55
- Vinha, V. H. P. O livro da amamentação. CLR Balieiro, 1999.



Primeira  
Infância  
Melhor



GOVERNO DO ESTADO  
**RIO GRANDE DO SUL**  
SECRETARIA DA SAÚDE