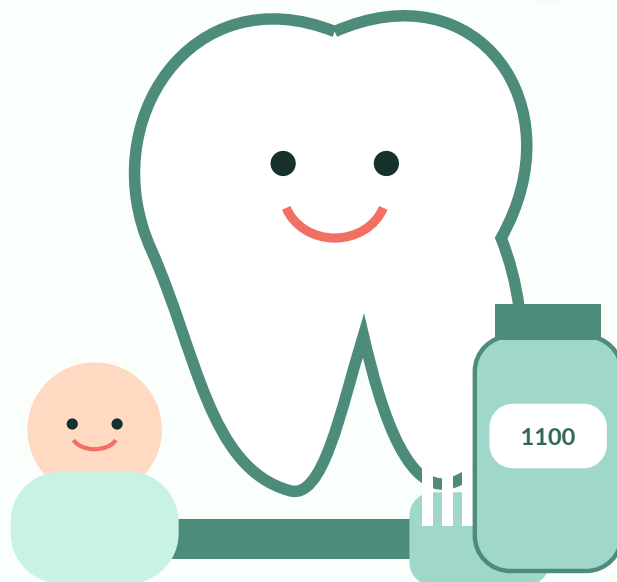


Sorriso Radiante

Um guia simples, leve e acolhedor para ajudar famílias a cuidarem dos primeiros dentinhos com mais segurança.



Odontopediatria

Prevenção

Por

Dra. Amanda Arantes

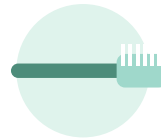
Quando devo começar a limpar a boca do bebê?

Orientações simples para cada fase do início da vida.



Se o bebê mama no peito

Se o bebê apenas mama na mãe, a boca não precisa ser higienizada.



Se usa fórmula na mamadeira

A boca deve ser higienizada 1x ao dia com gaze ou fralda úmida em água filtrada ou fervida. Uma boa hora é durante o banho.



Ao nascer o primeiro dentinho

A partir do primeiro dentinho, é preciso usar escova de dentes e creme dental com flúor (1100 ppm), realizando a higiene 2x ao dia.



Atenção importante

Crianças menores de 2 anos não devem ingerir açúcar.

Com que idade começam a nascer os dentes?

Cada criança tem seu próprio tempo. As faixas abaixo são apenas uma referência.



6-10 meses

Incisivos centrais inferiores



8-12 meses

Incisivos centrais superiores



9-16 meses

Incisivos laterais



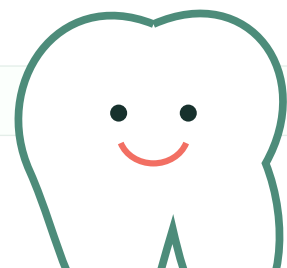
13-23 meses

Primeiros molares e caninos



20-33 meses

Segundos molares

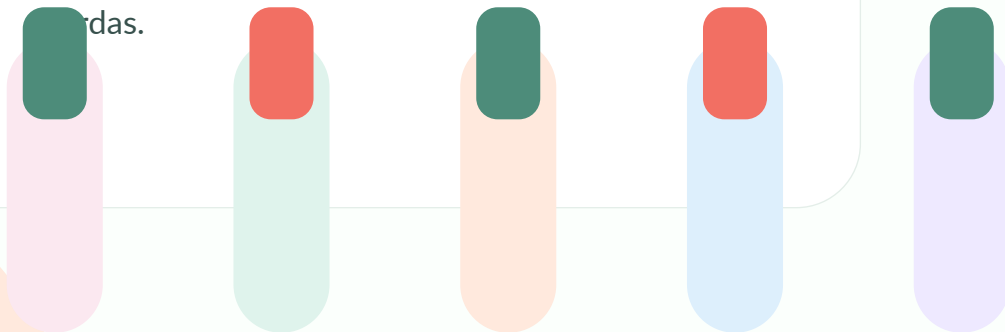


As idades não seguem uma regra rígida. Pode acontecer um pouco antes ou depois - o mais importante é acompanhar com orientação profissional.

Como escolher a escova de dentes?

Para crianças de todas as idades, priorize conforto, segurança e tamanho adequado.

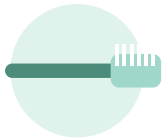
- Cerdas macias, para não machucar a gengiva.
- Cabo emborrachado, para facilitar na hora de segurar.
- Cabeça pequena, para facilitar os movimentos dentro da boca.
- Você pode escolher qualquer marca, mas a escova precisa ter qualidade e ser resistente às mordidas da criança, evitando que ela possa engolir as cerdas.



Exemplos ilustrativos: escolha pela qualidade e pelo tamanho adequado.

Cuidados com a escova de dentes

Pequenos hábitos ajudam a manter a escova mais segura para o uso diário.



Lavar após o uso

Lave a escova e retire o excesso de água com uma leve batida na pia. Evite enxugar com toalha.



Guardar bem

Guarde com protetor de cerdas em local fechado, como armário ou gaveta, longe de bactérias do banheiro e insetos.



Trocar no momento certo

Troque a escova quando as cerdas estiverem deformadas ou gastas e sempre depois de uma gripe ou resfriado.

Como escolher o creme dental?

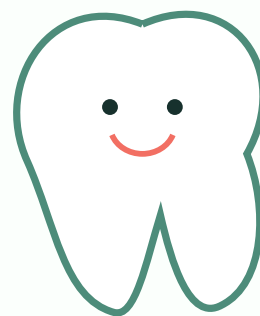
Para crianças de todas as idades, a escolha deve equilibrar aceitação e proteção.

- Sabor agradável, para facilitar a rotina.
- Flúor na quantidade de 1100 ppm.
- Você não precisa seguir as indicações de idade que vêm na embalagem do creme dental.
- Nada impede a criança de usar o creme dental da família, desde que a quantidade seja adequada.



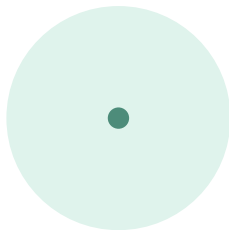
Regra de ouro

O segredo não é o personagem da embalagem. É a concentração de flúor e a quantidade usada.



Quanto creme dental usar?

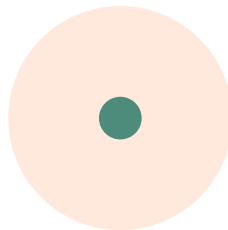
A quantidade muda conforme a idade da criança. Use pouco e supervisione.



0-3 anos

Grão de arroz cru

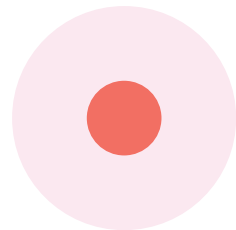
Uma quantidade mínima, equivalente a um pequeno grão de arroz cru.



3-7 anos

Grão de arroz cozido

Um pouco maior, semelhante a um grão de arroz cozido.



+7 anos

Grão de ervilha

Quantidade parecida com um grão de ervilha.

Mantenha fora do alcance das crianças

Creme dental é um produto químico. A ingestão em grande quantidade pode ocasionar problemas gastrointestinais e fluorose.

Preciso usar fio dental?

Sim, quando os dentinhos estão juntinhos, o fio dental passa a ser necessário.



Para crianças de todas as idades

Se os dentes forem juntinhos, é preciso usar o fio dental. Ele ajuda a limpar onde a escova não alcança.



Passador de fio



Fio dental comum

Como devo escovar os dentes?

Transforme a técnica em uma brincadeira fácil de lembrar.



Bolinha



Trenzinho



Vassoura

- Você pode associar a contagem de 1 a 10 para cada 2 dentes escovados ou usar uma música inteira para deixar o momento mais leve.
- Escove pelo menos 2x ao dia para crianças que não ingerem açúcar. Crianças com alto consumo de açúcar devem escovar 3x ao dia, após as refeições.

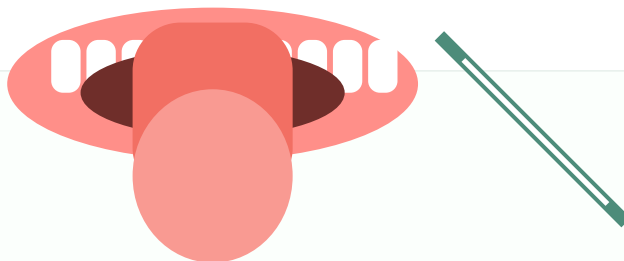
A escovação até os 8 anos deve ser supervisionada por adulto.

E por último: a língua

A limpeza da língua também faz parte do cuidado diário.

Para crianças de todas as idades

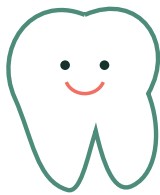
O melhor é usar o limpador de língua, mas também é possível utilizar a própria escova de dentes.



Dica: faça da higiene bucal uma rotina tranquila. Crianças aprendem melhor quando o cuidado acontece com paciência, constância e exemplo.

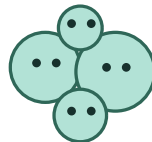
Como ocorre a formação da cárie?

Entender o processo ajuda a prevenir com mais clareza.



Biofilme

Película pegajosa que se forma na superfície dentária.



Bactérias

O biofilme é composto por bactérias e restos alimentares.



AÇÚCAR

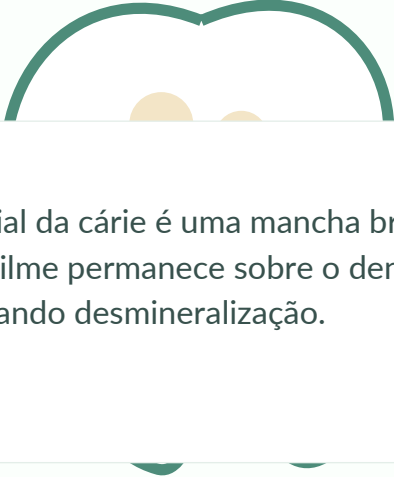
Açúcar

O açúcar é o alimento preferido dessas bactérias.

A cárie é uma doença que se forma através da formação do biofilme. Por isso, a higiene diária e a redução do açúcar são parte essencial da prevenção.

Como a cárie se forma

O primeiro sinal pode ser mais discreto do que parece.



24h+

O estágio inicial da cárie é uma mancha branca. Ela se forma quando o biofilme permanece sobre o dente por mais de 24 horas, provocando desmineralização.

Quanto mais cedo a família identifica alterações e busca orientação, maior a chance de evitar evolução do problema.

Quando a mancha progride

Com o tempo, a perda mineral pode aumentar e formar cavidades.



72h+

Após 72 horas, a perda de minerais do esmalte pode ser grande o suficiente para vermos uma cavidade. A mancha branca ao redor também pode ficar mais porosa.

Prevenção é sempre mais simples do que tratamento.

Outros nomes do açúcar

Fique atento aos rótulos dos produtos industrializados.

● Sacarose

● Maltodextrina

● Frutose

● Xarope de milho

● Glucose de milho

● Mel ou melado



ATENÇÃO

Aos rótulos dos produtos.

A sacarose é o açúcar mais perigoso. Sua ingestão não deve ultrapassar 6 colheres de chá por dia.

BEBÊS MENORES DE 2 ANOS NÃO DEVEM INGERIR AÇÚCAR.

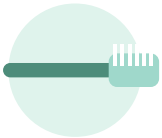
Como evitar a cárie

O cuidado diário é a melhor forma de proteger o sorriso da criança.



Flúor na concentração certa

Uso do flúor (concentração de 1100 ppm) desde o primeiro dentinho.



Higiene após as refeições

Higiene oral 3 vezes ao dia após as principais refeições e sempre que ingerir alimentos ricos em sacarose.



Água pode ajudar

Quando não for possível escovar imediatamente, pelo menos ingerir um copo de água ajuda no equilíbrio do pH da saliva.



Acompanhamento individual

Cada criança deve ser avaliada individualmente. De acordo com o risco, as consultas podem ser a cada 3, 4 ou 6 meses.

Meu nome é Amanda. Sou dentista de criança (odontopediatra) e cuido de crianças de forma humanizada aqui na clínica Anavoig.

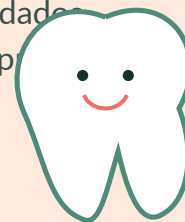
Sou formada pela Universidade Cruzeiro do Sul (Unicsul - SP, 2016), pós-graduada em Odontopediatria e habilitada em Laserterapia pela LELO-USP.

A



Com carinho para toda a família

Esse e-book foi preparado para orientar pais e responsáveis sobre cuidados essenciais com a saúde bucal infantil, de forma simples, acolhedora e pr



Vamos cuidar do sorriso da sua família?

Agende uma avaliação ou tire suas dúvidas com a equipe da Anavoig.

11 96061-7280

@anavoigclinica

Conteúdo educativo. As orientações não substituem uma avaliação individual com o cirurgião-dentista.