

---

## A SAÚDE BUCAL DAS CRIANÇAS

### **Como posso ajudar meu(s) filho(s) a cuidar dos dentes e evitar cáries?**

Ensinar seu filho a cuidar dos dentes desde pequeno é um investimento que trará benefícios para o resto da vida dele. Comece dando o exemplo: cuide bem dos seus próprios dentes. Isto mostra a ele que a saúde bucal é importante. E atitudes que tornam o cuidado com os dentes algo interessante e divertido (como, por exemplo, escovar os dentes junto com ele ou deixá-lo escolher sua própria escova) incentivam a boa higiene bucal.

Para ajudar seu filho a proteger seus dentes e gengiva e para ajuda-lo a reduzir o risco de cáries, ensine-o a seguir os seguintes passos:

- Escovar pelo menos três vezes ao dia com um creme dental que contém flúor para remover a placa bacteriana (aquela película pegajosa que se forma sobre os dentes e que é a principal causa das cáries).
- Usar fio dental diariamente para remover a placa que se aloja entre os dentes e abaixo da gengiva, evitando que ela endureça e se transforme em cálculo dental. Depois que o cálculo se forma, só o dentista pode removê-lo.
- Adotar uma alimentação equilibrada, com pouco açúcar e amido. Estes alimentos produzem os ácidos da placa que causam cáries.
- Ingerir alimentos com açúcar e amido durante as principais refeições e não entre as refeições (a saliva extra, produzida durante a refeição, evita que os resíduos alimentares se depositem nos dentes).
- Usar produtos que contêm flúor (inclusive o creme dental). Certifique-se de que a água que suas crianças bebem contém flúor. Se a água não contiver flúor, seu dentista ou pediatra poderá prescrever suplementos diários de flúor.
- Ir ao dentista para exames regulares.

### **Que técnicas de escovação posso ensinar a meus filhos?**

Observe seu filho escovar os dentes. Auxilie-o até que ele se habitue ao seguinte:

- Use uma pequena quantidade de creme dental com flúor. Não deixe a criança engolir o creme dental.
- Use uma escova de cerdas macias e escove primeiro a superfície interna de cada dente, onde o acúmulo de placa é geralmente maior. Escove suavemente.
- Escove a superfície externa de cada dente. Posicione a escova em um ângulo de 45 graus ao longo da gengiva.  
Escove com movimentos para frente e para trás.
- Escove a superfície de cada dente usada para mastigar. Escove suavemente.
- Use a ponta da escova para limpar atrás de cada dente frontal, na arcada superior e inferior.
- Não esqueça de escovar a língua!



Informações sobre saúde bucal

### **Quando a criança deve começar a usar o fio dental?**

O fio dental remove as partículas de alimentos e placa bacteriana que se instala entre os dentes e que a escova sozinha não consegue retirar. Por isso, comece a usá-lo quando a criança tiver quatro anos. Ao completar oito anos, as crianças já podem usar o fio dental sem auxílio dos pais.

### **O que é selante dental e como saber se meu filho precisa usá-lo?**

O selante dental cria uma barreira altamente eficaz contra as cáries. O selante é uma película fina de plástico (resina) aplicada à superfície dos dentes permanentes posteriores, onde a maioria das cáries se forma. A aplicação do selante não dói e pode ser feita durante uma consulta ao dentista. O dentista poderá informar se é recomendável fazer esta aplicação nos dentes de seu filho.

### **O que é o flúor e como saber se meu filho está recebendo a quantia certa de flúor?**

O flúor é uma das melhores maneiras de evitar as cáries. Trata-se de um mineral natural que se combina com o esmalte dos dentes, fortalecendo-os. Muitas empresas de distribuição de água adicionam a quantia de flúor adequada ao desenvolvimento dos dentes. Para saber se a água que você tem em casa contém flúor e qual a quantidade de flúor que apresenta, ligue para a empresa de distribuição de água no seu município. Se a água que você recebe não tem flúor (ou não contém a quantidade adequada), seu pediatra ou dentista poderá recomendar gotas de flúor ou um enxagüante bucal, além de um creme dental com flúor.

### **Qual é a importância da alimentação na saúde bucal da criança?**

Para que seu filho desenvolva dentes resistentes, é necessário que ele tenha uma alimentação equilibrada. Sua alimentação deve conter uma ampla variedade de vitaminas e sais minerais, cálcio, fósforo e níveis adequados de flúor.

Assim como o flúor é o maior protetor dos dentes do seu filho, as guloseimas são seu maior inimigo. Os açúcares e amidos que fazem parte de vários tipos de alimentos e de bolachas, biscoitos, doces, frutas secas, refrigerantes e batata frita combinam-se com a placa bacteriana produzindo substâncias ácidas. Estas substâncias atacam o esmalte e podem formar cáries.

Cada "ataque" pode durar até 20 minutos, após o término da ingestão do alimento. Até as "beliscadas" podem criar ataques ácidos da placa. Portanto, é recomendável não comer entre as refeições.

### **O que fazer se meu filho quebrar um dente?**

Em qualquer caso de ferimento na boca, você deve comunicar-se imediatamente com o dentista. Ele fará um exame na área afetada e determinará o tratamento adequado.

Você pode dar um analgésico para evitar que a criança sofra até chegar ao consultório. Se possível, guarde a parte quebrada do dente e mostre-a ao dentista.

No caso cair o dente em razão de um acidente, leve o dente ao dentista o mais rápido possível. Evite tocar muito no dente e procure não limpá-lo. Coloque-o em água ou leite até chegar ao consultório do dentista\*. Em alguns casos é possível reimplantá-lo.

\* Pode ser que seja possível recolocá-lo na boca de seu filho através do procedimento de reimplante.

### **Visite o [www.colgate.com.br](http://www.colgate.com.br)**

Sua fonte de informações na Internet para ter um sorriso atraente e saudável, juntamente com as últimas novidades e indicações sobre higiene bucal

© 2002 Colgate-Palmolive Company. Todos os direitos reservados. O uso das informações contidas neste site está sujeito aos termos de nossa Declaração Legal/de Privacidade. Todas as informações são armazenadas e usadas de acordo com a declaração sobre privacidade.