

OFERTA SACO DE BEBÉ
+ €10 em roupa
Vertbaudet



(veja como
na pág. 12)

ANUÁRIO

2011/12

www.impala.pt

EDIÇÃO ESPECIAL
Nº 30 - Ano 2011
PREÇO PORTUGAL
(CONT.): € 3,50
(IVA incluído)

CRESCER
com SAÚDE

O que
precisa saber
para ter um

**bebé
saudável**



GRAVIDEZ

- Infecções: cuidados a ter com a mãe e o filho
- O que detectam os exames pré-natais

PARTO

- Como se avalia a saúde do recém-nascido
- Seguros de saúde: como escolher

PÓS-PARTO

- Plano para recuperar a silhueta
- Como lidar com a depressão

PRIMEIRO ANO

- As doenças também vão à creche
- Hospital ou pediatra?

Da concepção
aos **PRIMEIROS
PASSOS**





Pedro Ferreira Lopes
Médico dentista

A saúde oral durante a gestação

Ir ao dentista: sim ou não?

Abundam os mitos e inverdades sobre o acompanhamento

A gravidez é uma fase de mudanças fisiológicas complexas na mulher, inclusive na saúde oral, o que pode levar a alterações que conduzem a uma maior propensão ao aparecimento de cáries e de gengivites. Desta forma, antes de planejarem engravidar, as mulheres devem ter uma consulta com o médico dentista para avaliar o seu estado de saúde oral e submeterem-se a tratamentos quando necessário.

Durante a gravidez, deverá ir a consultas de controlo no dentista a cada três meses e, se necessário, fazer uma destartarização (limpeza), bem como tratamentos de emergência, preferencialmente entre o quarto e o sexto mês de gestação.

Como surgem as gengivites

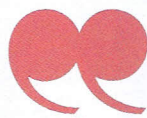
A gengivite ocorre mais frequentemente durante a gravidez, devido a alterações hormonais que desencadeiam uma reacção inflamatória aumentada das gengivas à presença da placa bacteriana; como tal, é a placa bacteriana (e não as hormonas) a principal causa de gengivite. Quando a placa bacteriana se acumula nos dentes e gengivas da mulher grávida pode surgir a epúlise gravídica, que consiste numa tumefacção gengival, geralmente com compromisso estético e que sangra frequentemente durante a massagem e a escovagem. Normalmente, desaparece após o parto, mas, caso tal não aconteça, poderá ser removido cirurgicamente, sem grandes complicações.

Estudos recentes apontam para uma ligação entre as doenças gengivais e os partos prematuros, bem como com o nascimento de crianças com baixo peso. Para minimizar os efeitos da gengivite na gravidez é muito importante uma boa higiene oral, em que uma escovagem exemplar e o uso de fio dentário são preponderantes.

O feto "rouba" o cálcio?

O conceito de que, durante a formação dos ossos do bebé, o cálcio é retirado dos dentes da mãe é totalmente falso; o que ocorre é um au-





Evite os raios X, a menos que sejam absolutamente necessários, mas com precauções especiais

Para uma boca sã

- ✦ Escove os dentes pelo menos três vezes ao dia (após as refeições);
- ✦ Use fio dentário diariamente. Evite consumir alimentos com muito açúcar e amido (doces e pães);
- ✦ Não coma doces antes de dormir;
- ✦ Para manter o hálito puro, escove também a língua, pois as bactérias ficam alojadas nela;
- ✦ Visite o dentista regularmente e peça uma limpeza dos dentes.

da grávida nas consultas do dentista. Descubra a verdade sobre este tema.

mento da propensão de desenvolver cáries. As alterações alimentares (comer com maior frequência ou mais açúcares), a dificuldade na escovagem devido a vômitos e os enjoos matinais graves com vômitos frequentes podem levar ao desgaste do esmalte da superfície dentária, o que conduz à cárie e, provavelmente, surge daí o mito de que a descalcificação se deve ao bebé, que "tira o cálcio dos dentes".

Actualmente, está definido que não é necessário ingerir flúor durante a gravidez para ajudar na formação dos dentes do bebé.

Idealmente, não deverá tomar qualquer medicamento durante a gravidez, especialmente durante o primeiro trimestre. No entanto, quando isso simplesmente não é possível e após ponderar a relação de risco/benefício com o seu médico, poderá tomar alguns medicamentos, mas sempre com prescrição médica.

Radiografias são seguras?

Os avanços tecnológicos fizeram com que as radiografias dentárias se tornassem muito mais seguras. As radiografias digitais usam muito menos radiação do que os sistemas mais antigos, com película radiográfica. Estudos têm demonstrado que o uso de um avental de chumbo irá protegê-la e ao seu feto da radiação.

Esperamos que este artigo a tenha ajudado a entender a importância da saúde oral e da sua manutenção durante a gravidez, bem como no esclarecimento de alguns mitos relacionados com esta temática. ✨

Colaboração: Pedro Ferreira Lopes,
Prime Clínic (Travessa da Fábrica das Sedas, nº 22, loja/tel.: 213 833 444/5)



Creche Ninna Nanna

Creche • Baby Sitting
Acolhimento Ocasional nas Pausas Escolares
De segunda a sexta-feira das 8 às 20 h
com prolongamento incluído na mensalidade

A equipa de trabalho da Creche Ninna Nanna desenvolve um projecto excepcional a nível pedagógico, psicológico e motor. Com um ambiente familiar para crianças felizes, tem pessoal qualificado, material didático adequado, várias actividades curriculares e planeamento pedagógico personalizado.

Expressão Musical • Expressão Plástica
Motricidade e massagem para bebés
Psicologia Educacional e do Desenvolvimento
Apresentação ao inglês a partir dos 3 anos

www.ninnananna.com.pt

Estrada do Paço do Lumiar, nº 65-loja A 1600-544 Lisboa
 Junto á rotunda do Continente de Telheiras na saída largo da Luz / Carnide
 Tel.: 21 099 53 52 Tlm.: 91 922 83 85 E-mail: geral@ninnananna.com.pt