

# CRESCE

em FAMÍLIA

Choro e birras  
repentinas

**POR QUE  
MUDAM tanto  
ao oitavo mês?**

● ESCOLA  
**VER BEM**  
ajuda a ter  
boas notas

POR  
**€14.000**  
PODE  
ESCOLHER  
O SEXO

**MENINO  
OU  
MENINA?**

**NA CAMA  
COM OS PAIS**

Médicos  
ensinam a **EVITAR**  
**O MAU HÁBITO**

**IOGA**  
para **BEBÉS**  
Conheça os  
BENEFÍCIOS







Pedro  
Ferreira Lopes  
MÉDICO DENTISTA

# A importância dos DENTES DE LEITE

**O**s dentes de leite começam a erupcionar por volta dos seis ou oito meses e terminam o seu crescimento cerca de dois anos depois, altura em que os 20 dentes deverão estar presentes na boca.

Os dentes de leite têm várias e importantes funções para o desenvolvimento normal das crianças, tais como a mastigação; manter o espaço para os dentes permanentes; influência no crescimento dos maxilares; fonética; estética; respiração e deglutição.

Quando começam a nascer, as gengivas tornam-se frequentemente sensíveis e o bebé coloca as mãos na boca e tenta roer os brinquedos e outros objectos duros; torna-se irritadiço; tem dificuldades em dormir; pode também ter febre, diarreia ou falta de apetite.

Para minimizar o desconforto gengival, podem utilizar-se géis.

A mudança dos dentes de leite para os definitivos dá-se normalmente em duas fases: dos seis aos oito anos e dos dez aos 12 anos. Assim, como o último dente de leite a ser substituído ocorre por volta dos 12 anos, estes deverão ser mantidos na melhor maneira possível até que tal aconteça. Como é de esperar, tanto os dentes de leite como os definitivos podem ser afectados por cáries. Os dentes decíduos têm características que fazem com que, uma vez que se inicie a cárie, esta avance mais depressa do que acontece nos dentes definitivos. Assim, a perda precoce de dentes decíduos por cárie, ou outro motivo, pode resultar na perda de espaço nas arcadas dentárias, resultante da migração dentária, o que pode diminuir o espaço disponível e consequente apinhamento da dentição permanente, podendo levar posteriormente a problemas oclusais e funcionais.

Alguns hábitos podem ter efeitos nefastos na cavidade oral, como o reflexo de chuchar no dedo, chupeta ou na tetina do biberão de forma prolongada. Durante a infância, é comum as crianças desenvolverem o reflexo de chuchar no dedo (ou até o uso de chupeta prolongado). Este hábito pode causar problemas no crescimento dos maxilares e no posicionamento dos dentes, devendo os pais estar atentos, de modo a detectar e eliminar o hábito antes que ele se estabeleça. Permanecer durante muito tempo com a tetina do biberão na boca expõe a dentição de leite a alimentos (papas, sumo e leite açucarado) que contêm açúcares

e derivados, o que contribui para a formação de cáries dentárias.

Uma boa higiene oral é um aspecto importantíssimo na saúde oral e geral, sendo que a instalação de hábitos de higiene correctos deve ser feita o mais cedo possível, até mesmo antes do nascimento dos dentes. Isto passa pela limpeza da gengiva do bebé, utilizando uma gaze humedecida. Já quando os dentes estão presentes na cavidade oral (logo após a erupção do primeiro dente), deverá efectuar-se uma escovagem normal, com escova (idealmente, macia e de tamanho adequado à boca da criança) e pasta dentífrica (com fluoretos entre 1.000-1.500 ppm, utilizando numa pequena quantidade semelhante ao tamanho da unha do dedo mindinho do bebé).

Depois de escovar, é importante não deixar a criança engolir ou comer a pasta de dentes porque o flúor em quantidades exageradas pode ser perigoso. Na fase inicial, é natural que a criança seja renitente, mas é fundamental que os pais não desistam, pois os dentes de leite são importantes no desenvolvimento esquelético e dentário. Quando a criança se torna mais independente e já quer fazer a sua higiene, a mesma deve ser supervisionada pelos pais. Esta deve ser executada pelo menos duas vezes por dia, sendo uma delas, obrigatoriamente, antes de deitar.

Não só ter bons hábitos de higiene tem repercussões importantes na saúde oral, como a nutrição também assume um papel importante. Assim, deverá evitar a ingestão de alimentos entre as refeições, particularmente aqueles ricos em açúcar, como bolachas, chocolates, gomas ou refrigerantes.

A primeira visita ao médico dentista deverá idealmente ser feita até completarem um ano de idade. Esta consulta serve simplesmente para observação do estado da sua saúde oral da criança, para "ambientar" a criança ao consultório e informar os pais sobre medidas preventivas (escovagem, alimentação, etc.) a tomar. Ao visitar regularmente este especialista, permite que haja um controlo mais "apertado" da saúde oral da criança e, com isso, detectar a necessidade de tratamentos precocemente.

Os dentes de leite não devem ser menosprezados. Uma dentição temporária saudável garante uma dentição permanente saudável. ✱

Fotos:  
Arquivo

## DICAS PARA UMA BOA SAÚDE ORAL DA CRIANÇA:

- A limpeza dos dentes e da boca da criança deverá ser feita pelo menos depois do pequeno-almoço e antes de dormir;
- A higienização da gengiva do bebé deverá ser feita utilizando uma gaze humedecida;
- A escovagem dos dentes deverá ser iniciada logo após a erupção do primeiro dente com escova adequada à boca da criança e pasta dentífrica (com fluoretos entre 1.000-1.500 ppm, numa quantidade semelhante ao tamanho da unha do dedo mindinho do bebé);
- Evite a utilização da chupeta após o primeiro ano de idade;
- Estar atento ao desenvolvimento de hábitos de sucção digital, mais prejudicial do que o uso da chupeta;
- Não utilizar adoçantes ou mel na chupeta, devido ao risco de cáries da primeira infância;
- Restringir a ingestão de alimentos com elevado conteúdo de açúcares, especialmente entre as refeições;
- Fazer visitas regulares ao médico dentista.

