

## HIGIENE E SAÚDE ORAL

## Prevenção começa na infância



O médico dentista Pedro Ferreira Lopes alerta para a importância de uma saúde oral cuidada. Fotos: iStock

A boca desempenha um papel vital no nosso bem-estar, portanto, desde que a criança nasce a saúde oral é muito importante. A higiene é essencial para evitar que se acumulem bactérias que danificam o esmalte dos dentes e se formem cáries, assim como para impedir a formação de tártaro que pode causar a perda de dentes. Além disso, uma boca limpa mediante a escovagem frequente e o uso de fio dentário ajudará a prevenir infecções orais. Além de limpar os dentes após cada refeição, é importante conhecer a forma correta para uma boa higiene oral. Podemos ter uma boca bonita, com os dentes cuidados, e evitar problemas de saúde. ■



## Alerta pais!

Os pais devem ter em conta que a saúde oral não é uma questão independente da saúde geral dos seus filhos. Deve-lhe ser dada a mesma atenção que concedemos a outras partes do corpo. Não se deve pensar que os dentes “de leite”, que são temporários, não devem ser cuidados. Como diz o ditado “É sempre melhor prevenir do que remediar”, por isso, **desde o primeiro momento, temos de evitar os maus hábitos e incentivar os nossos filhos a ter uma boa**

**higiene oral.**

Porém, nos últimos anos, tem aumentado muito a procura de médicos dentista para a prevenção da saúde oral dos bebés. “Os pais estão cada vez mais interessados em saber como fazer a higiene oral correta da criança nesta fase ou como proceder quando os dentes estão a nascer. Nesta fase, aproveitam a ida ao dentista para receber instruções sobre o uso correto da chupeta, por exemplo, prevenindo as complicações orais.”

## Final, o que é uma boa higiene oral?

Manter os dentes, a boca e as gengivas limpos e saudáveis, prevenindo cáries, tártaro, gengivite, periodontite, halitose (mau hálito) e a perda de dentes é ter uma boa higiene oral. **Uma limpeza correta e regular dos dentes e da boca evita a formação de placa bacteriana, a principal causa de problemas dentários.** Além disso, mantém o sorriso bonito e o hálito fresco.



## O que fazer?

- Escove os dentes duas ou três vezes por dia (durante cerca de dois minutos) e use o fio dentário diariamente.
- Utilize produtos que contenham flúor, pois protegem e fortalecem os dentes.
- Escolha uma pasta não abrasiva e utilize-a em pequena quantidade (do tamanho de uma ervilha).
- Troque de escova a cada dois ou três meses e prefira as mais macias.
- Evite escovar os dentes após consumir alimentos ou bebidas cítricas, uma vez que os dentes estão mais vulneráveis.
- Tenha atenção à técnica de escovagem.
- Não se esqueça de limpar a língua. As bactérias que se depositam aí são as principais causadoras de mau hálito. Se utilizar a escova faça-o com cuidado. Pode optar por um higienizador lingual.
- O uso de anti-sépticos deve ser recomendado pelo dentista. Evite os que contêm álcool.
- Vá regularmente ao dentista: pelo menos de seis em seis meses, para garantir uma boa higiene oral e evitar que um problema evolua.
- Opte por produtos adequados para o seu caso: sensibilidade dentária, dentes manchados, problemas gengivais, etc.
- Após a limpeza dos dentes, não coma nem beba durante cerca de 30 minutos.
- Nunca se deite sem cuidar dos seus dentes. Durante o sono, a salivação diminui e as bactérias atacam a superfície dos dentes.

## Quais os sinais de uma má higiene o

- Gengivas que sangram ou doem ao escovar os dentes ou ao usar fio dentário
- Mau hálito constante
- Dor ao mastigar e sensibilidade ou dor nos dentes

**Se tem algum destes sintomas consulte o seu médico dentista. Estes podem ser sinal de cárie ou de um problema mais grave**

## Para os pequenos

Deixe a criança tentar escovar os dentes de forma divertida. Não se aborreça, por exemplo, se ela estiver a morder as cerdas, pois, no início, é normal. Quando acabar a escovagem, verifique se está tudo bem.

**A higiene oral deve ser feita com a supervisão dos pais até aos 6/7 anos. A partir desta idade, a criança começa a ter coordenação, mas necessita de praticar.** Tente fazer com que nesta fase estes cuidados não sejam só na casa de banho. A ver TV, por exemplo, não é algo que deva ser reprimido.

