

Dez passos para seu filho não ter cáries

Conheça dicas importantes dos especialistas Lúcia Coutinho, membro da Associação Paulista de Odontopediatria, e do odontopediatra Fábio Bibancos, autor do livro "Um sorriso feliz para seu filho" (Editora CLA) e presidente da ONG Turma do Bem, para evitar o surgimento de cáries nas crianças.

1 = Mesmo antes do surgimento dos primeiros dentinhos, os especialistas indicam que os pais façam uma limpeza na boquinha dos bebês. Basta enrolar no dedo indicador uma gaze ou fralda umedecida em água filtrada morna e passá-la levemente sobre a gengiva deles. É indicado que esta higiene seja feita antes de dormir, o que irá fazer com que a criança comece a se acostumar com o hábito da limpeza, facilitando o uso posterior da escova dental.

2 = Beijar a boca do bebê, limpar o bico da chupeta ou mamadeira com a própria boca e assoprar a papinha para esfriar são algumas atitudes recorrentes que devem ser evitadas, pois facilitam a transmissão de bactérias da boca dos pais para a boca do bebê e podem aumentar as chances do aparecimento de cáries.

3 = Os cuidados com os dentes de leite devem ser os mesmos tomados com os permanentes. Eles são importantes para a mastigação na infância e principalmente para guardar o espaço dos dentes que virão. Uma cárie que acometer um dente de leite pode se desenvolver a ponto de prejudicar o dente permanente.

4 = Durante o sono, a salivagem de crianças e adultos diminui, e a ação das bactérias na boca pode ser potencializada. Com isso, os especialistas indicam que as crianças não devem dormir após mamar sem realizar a limpeza da boca. Esta falta de higiene colabora para o surgimento da cárie, que pode evoluir rapidamente.

5 = Os pais devem evitar que a criança tenha uma dieta rica em carboidratos e açúcares. O consumo frequente de doces, chicletes, refrigerantes, salgadinhos e sucos industrializados colabora para a exposição da criança à formação de ácidos. Esses produtos atacam os minerais dos dentes, ocasionando cáries e até a erosão dentária.

6 = Fazer com que a criança se alimente em horários predefinidos, e não indiscriminadamente,

também é importante. Além disso, a escovação dos dentes deve ocorrer três vezes por dia: de manhã, após o almoço e antes de dormir.

7 = É preciso, ainda, valorizar a hora da escovação para que a criança cresça desenvolvendo os hábitos de limpeza. Escovar os dentinhos da criança de maneira lúdica, por exemplo, com escova e pasta de dente colorida, a deixa mais receptiva para a higiene.

8 = Até os dez anos de idade, a criança ainda não possui a coordenação motora ideal, tornando a supervisão dos adultos necessária. Mas é importante deixá-la fazer a escovação primeiro sozinha. Depois, o adulto entra em cena para finalizar a higienização.

9 = A higienização correta é realizada com o uso de escova, pouco creme e fio dental adequados às crianças, conforme orientado pelo odontopediatra. Se a criança não souber cuspir ainda, é indicado o uso de creme dental sem flúor.

10 = As crianças orientadas sobre a importância da saúde bucal se tornam adolescentes mais habituados à higiene da boca. Para que isso ocorra, a visita a um odontopediatra desde o primeiro ano de vida é necessária para se criar o hábito – o profissional vai estimular a higiene, opinar sobre a dieta e usar técnicas, como aplicações tópicas de flúor ou selantes, dependendo da necessidade.

Leia a matéria na íntegra. Fonte: <http://oriobranco.net/noticias/3102-10-passos-para-seu-filho-nao-ter-caries.html>, extraído em 7 de julho de 2010.

