



SAÚDE BUCAL

OS PAIS SEMPRE FICAM COM DÚVIDAS SOBRE A ESCOVAÇÃO DE DENTES NA INFÂNCIA, NÃO É MESMO!?

A cada fase da criança, os cuidados com a saúde bucal vão mudando. No início, quando ainda não nasceram os dentinhos, devemos adotar práticas mais simples, mas, aos poucos, a higiene vai se tornando mais complexa, a fim de evitar as tão temidas cáries, desde a primeira dentição.

É importante que os pais se mantenham informados sobre todos os cuidados, para que seus filhos, desde bebês, tenham uma saúde bucal adequada.

Muitos pais pensam que o bebê não necessita de cuidados com a boca, só porque ainda não possuem dentinhos. Mas isso é um engano, porque é super recomendado que a higiene seja realizada como forma de prevenção.





ENTÃO, VAMOS ÀS DICAS:



Até os 6 meses de idade, os pais já devem iniciar a higiene bucal do bebê. Nesta fase, a limpeza pode ser realizada com uma gaze ou fralda fina umedecida em água filtrada. Basta massagear levemente a gengiva. Pode-se, ainda, utilizar a dedeira, que deve ser esterilizada, após cada uso.

A partir do primeiro semestre, já é possível dar início a escovação, usando a escova de dentes. Existem modelos específicos que variam desde a quantidade de cerdas ao tamanho da escova, de acordo com a faixa etária e período de dentição.





Quanto ao **creme dental**, opte pelos infantis cuja concentração de flúor é adequada à criança, além dos sabores. No início, a quantidade deve ser equivalente a um grão de arroz, passando para um grão de feijão e aumentando aos poucos, até o tamanho de uma ervilha.

Oriente a criança a usar o **fio dental**, para que a higiene seja completa. Já os enxaguantes bucais só devem ser aplicados a partir dos 6 anos, quando a criança já saberá bochechar e cuspir.



Atenção! A higiene bucal deve ser ensinada à criança como parte do processo de auto cuidado, como um hábito saudável a ser adotado diariamente e não como uma obrigação, OK!? Converse com a criança, para que ela compreenda a importância da escovação para sua saúde e não crie nenhuma relação de recompensa pela rotina diária de higiene bucal.





Ah! Outro ponto: dê o exemplo. Mostre ao seu filho como você se cuida e, assim, conquiste sua confiança e entendimento. Faça desse momento, uma oportunidade de diversão e aproximação. Brinque, faça caretas em frente ao espelho. Você vai ver como tudo ficará mais alegre!



Lembre-se! Eu estou aqui para te apoiar neste processo. Em caso de dúvidas, consulte um ortodontista infantil ou o pediatra.

Até breve,

