



## DICAS PARA A FUTURA MAMÃE

É tempo de cuidar de você e do seu bebê para que ele nasça e cresça forte e saudável. Dentre esses cuidados está a saúde bucal. Cáries e doenças de gengiva podem ser evitadas reduzindo-se o consumo de açúcar. Como o paladar do bebê se desenvolve a partir do 4º mês de gravidez, se você consumir muito açúcar fora de hora, seu filho também vai gostar muito de doce.

**Importante:** A gravidez não provoca doenças bucais. Escove sempre os dentes após as refeições e pelo menos uma vez por dia, use fio dental.

*Não é porque está grávida que você precisa comer por dois.*

Procure comer mais frutas, legumes, verduras, leite, queijos e não esqueça de escovar os dentes após as refeições.

*Na gravidez pode ocorrer sangramento da gengiva.*

Nesta fase, a gengiva da mulher fica mais sujeita a infecções. Escove por mais tempo o local do sangramento e se persistir por mais de 3 dias, procure seu dentista.

*A alimentação equilibrada é mais saudável e reduz cáries e doenças da gengiva.*

### Baixo risco à cárie

Legumes  
Vegetais  
Frutas  
Ovos  
Leite, etc

### Alto risco à cárie

Doces  
Balas  
Caramelos  
Bombons  
Biscoitos, etc

*Desde o início da gravidez é necessário dar uma atenção especial aos dentes.*

Você pode e deve consultar seu dentista. Além de ser importante para proteger o bebê, ter problemas com os dentes durante a gravidez e não tratá-los pode ser perigoso.

*Não se exponha a uma radiografia a menos que seja indispensável. Exija um avental de chumbo para proteger sua barriga.*

## PREVENÇÃO DE CÁRIES E DOENÇAS DA GENGIVA

Restrinja a frequência de consumo de alimentos entre as refeições.

Reduza ao máximo o consumo de açúcar.

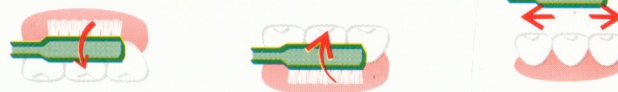
Escove os dentes após as refeições.

Faça bochecho com flúor, quando indicado por seu dentista.

Quando quiser um doce, coma-o logo após as refeições.

## ESCOVAR OS DENTES É FÁCIL

Escove os dentes superiores de cima para baixo e os inferiores de baixo para cima.



A parte mastigatória deve ser escovada com movimentos de vai e vem.



A parte anterior dos dentes da frente deve ser escovada com movimentos de baixo para cima e de cima para baixo.

## DICAS PARA O BEBÊ

Após cada mamada, limpe a boca do bebê com gaze ou fralda limpa, embebida em água filtrada ou fervida.

Com o nascimento do primeiro dentinho, é preciso redobrar os cuidados. Escove-o após cada refeição. Para facilitar, deite a criança na cama.

Assim que houver mais de um dente, passe o fio dental. Mesmo que a limpeza não seja 100%, é importante para criar o hábito.

### Amamentação

Dar de mamar, além de um ato de amor, garante a boa formação das arcadas dentárias, prevenindo hábitos como engolir de forma errada e respirar de forma errada. Prevenindo também alergias.

O uso de chupetas deve ser evitado.

### Se criança bater a boca

Limpe a região com bastante água. Verifique se há sangramento e de onde vem. Se for abundante faça compressão com algodão ou gaze. Havendo inchaço, coloque gelo num saco plástico, envolvido com uma fralda no local. Em seguida, procure imediatamente um odontopediatra.

### Se a criança perder o dente com uma batida

Lave o dente em água corrente, mas sem esfregar ou escovar, coloque-o em leite, saliva, ou soro e leve-o imediatamente para um odontopediatra.

### Se um dente estiver escuro

Pode ser resultado de alguma batida que você não percebeu, leve seu filho a um odontopediatra para uma avaliação.

### Manchas brancas

Essas manchas podem ser defeitos na formação, excesso de flúor ou início de cárie. Nesse caso também é importante consultar um especialista.

### Antibióticos

Não existem provas de que os antibióticos enfraqueçam os dentes. No entanto, deve-se evitar os antibióticos chamados tetracilina durante a fase de formação dos dentes.

### Dentista

Crie uma imagem agradável do odontopediatra para que seu filho aceite o tratamento. Associar o trabalho desse profissional a dor, injeção, motor ou ameaças só trará problemas de adaptação para a criança.