

# HIGIENE BUCAL



**São Marcos**

Resultados com precisão e carinho.

Um dos cuidados básicos para a manutenção da saúde da criança é a criação do hábito de higiene bucal. Ao contrário do que se pensa, a escovação não é tudo. Higiene bucal envolve a limpeza dos dentes, da gengiva e de toda a cavidade bucal.

## **O que é placa bacteriana?**


A placa bacteriana é uma película invisível que pode grudar superfície dos dentes. Quando comemos alimentos açucarados, bactérias que habitam nossa boca produzem ácidos fortes o suficiente para provocar cáries e problemas na gengiva.

## **Higiene bucal de recém-nascidos**

Deve-se remover restos de leite ou de outros alimentos que ficam acumulados sobre a língua, próximo às bochechas e no canto da boca. Para isso, usamos uma gaze enrolada no dedo e friccionamos delicadamente nas áreas a serem limpas. Esse procedimento deve ser realizado no mínimo uma vez por dia, de preferência antes de colocar o bebê para dormir.

## **Após a erupção dos dentes, como deve ser o cuidado de higiene bucal?**

Nessas crianças, funciona bem a fórmula: escova + dentifrício + fio dental.



Desde o primeiro dentinho, é obrigatória a higienização após as refeições e antes da criança se deitar. É melhor usar uma escova com cabeça pequena e cerdas macias.

## **Creme dental para crianças**

Em crianças pequenas, o dentifrício deve ser usado com moderação e apenas 1 vez ao dia. Preste atenção se a criança não está engolindo o dentifrício. O flúor é benéfico na prevenção de cárie, mas quando ingerido em excesso pode provocar o surgimento de manchas nos dentes permanentes que já estão em formação, escondidos na gengiva. À medida que a criança cresce e aprende a escovar seus dentes, a quantidade de dentifrício pode ser proporcionalmente aumentada.

## **Fio dental**

A escovação deve ser complementada com o uso do fio dental para limpeza entre os dentes, já que a escova não consegue remover detritos alimentares nesses espaços. Inicie quando a criança já estiver com os primeiros dentes, uma vez ao dia, e ensine aos poucos como fazer sozinha.



## O que fazer com crianças que resistem à escovação?

É recomendável que você vá distraindo a criança com histórias ou músicas durante o procedimento, pois elas se dispersam rapidamente. A atividade deve entrar naturalmente na rotina da criança, e o caráter lúdico ajuda a associar a tarefa a eventos agradáveis e gratificantes.

Para assegurar uma boa saúde bucal de seu filho, a higiene diária é fundamental. É uma tarefa que não pode ser negociada, tão importante como o banho ou as refeições. Um médico ou um dentista com experiência no trato com crianças podem ser de grande ajuda para esclarecimento de quaisquer dúvidas que houver sobre o assunto.

**Fonte:** Bibliomed

[www.bibliomed.com.br](http://www.bibliomed.com.br)

