

"O que fazer quando a criança tem medo do dentista?"



Ter medo do dentista é uma reação absolutamente natural para algumas crianças, uma vez que estão num lugar "estranho", rodeadas de máquinas e instrumentos pouco familiares, ruídos e odores diferentes.

Na consulta das crianças é fundamental o atendimento com componente lúdica, música e desenhos. A brincadeira é a melhor distração para as crianças, sendo, assim, as analogias para que a criança entenda o que o médico dentista lhe irá fazer são muito úteis, como por exemplo "picadinha de mosquito", "bichinho que comeu o dente" (cárie dentária), entre outras.

As crianças que nunca tiveram tratamentos invasivos não têm medo do dentista, para elas é o médico que cuida dos dentinhos e a clínica torna-se algo familiar, fazendo parte da sua vida.

- Quando for ao dentista, leve a criança consigo, assim, irá transformar a ida ao consultório num hábito familiar para a criança;
- Não demonstre ansiedade durante as suas consultas no dentista, pois a criança apercebe-se e copia o seu comportamento;
- Leve a criança ao dentista regularmente, pois as crianças que só vão ao dentista quando surgem problemas, rapidamente começam a associar a ida ao consultório com más notícias acerca dos seus dentinhos. Para além disso, visitas de rotina são a melhor maneira de detetar os problemas antes que estes se tornem dolorosos ou precisem de tratamento;
- Se a criança já for crescida, converse com ela e descubra exatamente do que é que tem medo, para que lhe possa transmitir segurança e explicar os procedimentos aos quais vai ser submetida.

Se a criança já for mais crescida, sente-se e converse com ela. É necessário que ela verbalize exatamente de que tem medo para que lhe possa transmitir segurança e explicar os tratamentos.



A saúde oral é fundamental para a saúde em geral, bem-estar e qualidade de vida. As doenças orais constituem um dos principais problemas de saúde da população infantil e juvenil.



O controle da dieta é fundamental para que a criança desenvolva dentes mais fortes e resistentes à carie dentária. Desaconselha-se o consumo de guloseimas e refrigerantes, sobretudo fora das refeições. Os açúcares não devem ser proibidos mas, sim controlados. Uma dieta equilibrada, sem recursos a líquidos açucarados e alimentos adesivos deve ser implementada tão cedo quanto possível. A administração pelo biberão de leite ou outras bebidas açucaradas, incluindo sumos naturais, deve ser desencorajada. As crianças não devem ser deitadas com biberão, por favorecer um uso mais prolongado, e a chupeta não deve ser adocicada. A amamentação deve ser promovida e deve ser, em exclusividade, até aos 6 meses.

Aprender a lidar com situações de desafio ou assustadoras é, por vezes, uma etapa de crescimento difícil, mas importante. Saiba dar apoio e compreensão e felicite a sua criança por ter sido tão corajosa no consultório do dentista.



Saber mais...

Reichlin, G. & Winkler, C. (2010). O guia de bolso para pais. Editorial Bizâncio.

Em Dezembro... "Avós e Netos"



Saúde oral na criança



"Chegou a hora de visitar o dentista!"

Gabinete de Apoio Psicológico (GAP)

Projeto "Pais curiosos"

Tel.: 231 416 085
Email: gap@cspo.pt
www.cspo.pt

Saúde oral na criança



A higiene oral é um dos temas abordados nas consultas de saúde infantil, logo nos primeiros meses de vida do bebê.

Ensinar às crianças os cuidados de higiene oral corretos o mais cedo possível é um investimento para a saúde deles com resultados visíveis no futuro. Ter dentes são é fundamental para desfrutar de uma infância saudável. Na criança os dentes são essenciais, não só para a alimentação, mas também para uma aprendizagem correta da fala e o desenvolvimento da autoconfiança. Por isso, é importante motivar e incentivar a criança no que diz respeito ao cuidado com os dentes. Depende dos pais dar o bom exemplo, tanto na hora de ensinar a lavar os dentes como em os levar, com regularidade, ao dentista.

Uma higiene oral correta influencia, de forma positiva, toda a nossa saúde. Ensine e estimule a criança a cuidar dos dentes, transmitindo-lhe a importância de lavar sempre os dentes a seguir a uma refeição e de investir numa higiene oral cuidada.

Quanto mais cedo se iniciar o hábito de higiene oral, melhores perspectivas há de evitar as doenças orais.

A base para uma boa dentição definitiva está nos cuidados com a “dentição de leite”. Qualquer alteração nesta dentição pode ser responsável por complicações de grande repercussão na “dentição adulta”.

Muitas crianças (tal como muitos adultos) desenvolvem ansiedades com idas ao dentista. Estes medos baseiam-se tanto em experiências negativas do passado como numa imaginação demasiado ativa. A criança não pode evitar as consultas de rotina, por isso o melhor será ajudá-la a desenvolver atitudes positivas em relação à ida ao dentista. Explique-lhe o que irá ser feito durante a consulta e planeie algo divertido para fazer quando a consulta terminar.



“O exemplo dos pais é da maior relevância”



“Chegou a hora de visitar o dentista!”

A partir de que idade e com que regularidade a criança deve consultar um médico dentista?

A primeira consulta deve ser realizada quando os primeiros dentes («de leite») erupcionam ou, no máximo, até a criança completar o primeiro ano de vida, de modo a estabelecer um programa preventivo de saúde oral e interceptar hábitos que possam ser prejudiciais. Idealmente, quando existe uma boa saúde oral, a criança deve ser observada a cada seis meses. Em situações de elevado risco de cárie, esta periodicidade deve ser reduzida para intervalos de três meses.

Em que idade aparecem os primeiros dentes e quando se completam as dentições?

Em média, a erupção da primeira dentição tem início entre os 6 e os 8 meses de idade, sendo as meninas geralmente mais precoces. Entre os 2 anos e meio e os 3 anos de idade os 20 dentes «de leite» já estarão presentes na cavidade oral. A dentição definitiva inicia-se entre os 5 e os 7 anos e poderá constituir-se de 32 dentes, caso erupcionem os sisos, o que nem sempre ocorre. A erupção mais precoce ou tardia, não está necessariamente relacionada com patologia, porém, caso a criança não apresente qualquer dente após completar um ano de vida, deverá ser observada na consulta de medicina dentária.

Da saúde dos dentes «de leite» dependerá a boa formação dos dentes permanentes, a saúde geral da criança e o seu convívio social.

Quais as queixas que podem estar relacionadas com a erupção dos dentes e como pode ser ajudada a Criança?

Os sintomas mais comuns são: gengivas avermelhadas, aumento da salivação, perda de apetite e alteração dos hábitos nutricionais, ansiedade e dificuldades em dormir. Se a criança apresentar febre, vômitos ou diarreia, deverá ser consultada pelo médico, pois poderá existir outra causa subjacente. O desconforto da criança pode ser aliviado limpando a boca 2-3 vezes por dia com uma gaze molhada ou recorrendo a mordedores e geles disponíveis no mercado.



Como deve ser efetuada a escovagem dentária nas crianças?

As características da escovagem numa criança estão dependentes de vários fatores, mas essencialmente da idade da mesma. Deste modo, de acordo com as normas da Direção Geral da Saúde:

- * 0-3 anos: escovagem realizada pelos pais a partir da erupção do primeiro dente, 2 vezes ao dia (uma obrigatoriamente ao deitar), utilizando uma gaze, dedeira ou escova macia de tamanho adequado;
- * 3-6anos: escovagem realizada progressivamente pela criança, devidamente supervisionada e auxiliada; 2vezes ao dia (uma das quais obrigatoriamente ao deitar), utilizando escova macia de tamanho adequado;
- * >6anos: escovagem realizada pela criança, devidamente supervisionada e auxiliada caso não possua destreza manual suficiente, 2 vezes ao dia (uma das quais obrigatoriamente ao deitar), utilizando escova macia.

A utilização do fio dentário coadjuva a higienização dos espaços interdentários e deve ser iniciada logo que possível, acreditando-se que por volta dos 8-10anos a criança começa a ter a destreza manual e autonomia necessárias.

Como se pode prevenir o aparecimento de cáries precoces na infância?

Várias medidas são importantes na prevenção de lesões de cárie na infância: promover a amamentação materna, pelo menos até aos 4-6 meses de idade; colocar apenas leite ou água no biberão e oferecer à criança, sobretudo durante o dia e nunca quando esteja a dormir; não colocar líquidos açucarados no biberão nem na chupeta: logo que os primeiros dentes erupcionem, promover a sua higiene com uma gaze, dedeira ou escova macia, idealmente após as refeições.

Quando deve cessar o uso da chupeta, biberão ou sucção digital?

Os hábitos de sucção não nutritiva (chupeta, por ex.) devem ser abandonados até cerca dos 3anos de idade, atendendo à possibilidade de autocorreção de desarmonias no desenvolvimento dos dentes. Em relação ao biberão, o hábito deve ser abandonado, idealmente, quando a criança completar um ano. Alguns métodos podem constituir uma mais valia, nomeadamente reduzir gradualmente a quantidade de fluido até que o hábito cesse, sendo o biberão substituído, por exemplo, pelo copo com palhinha ou colher.

