



FUNDAÇÃO NOSSA SENHORA
BOM SUCESSO



CUIDADOS DE SAÚDE ORAL PARA A CRIANÇA

CUIDAMOS HOJE DO AMANHÃ



PARA A SAÚDE ORAL DA CRIANÇA É FUNDAMENTAL TER EM CONTA:

- A higiene oral
- A alimentação
- O uso do biberão
- A medicação
- A Vigilância de Saúde Oral

HIGIENE ORAL

- Deve começar nos primeiros dias de vida da criança, para evitar o desenvolvimento de bactérias e criar hábitos de higiene oral. Utilize uma compressa ou fralda molhada em água e limpe as gengivas, as bochechas e a língua do bebê.
- Após o nascimento do 1.º dente inicie a escovagem duas vezes por dia, sendo a segunda após a última refeição do dia.
- Para a escovagem dos dentes deverá escolher uma escova pequena e uma pasta fluoretada (com 1000 ppm de flúor) numa quantidade semelhante ao tamanho da unha do dedo mindinho da criança (DGS, 2021).
- É muito importante que a escovagem da noite seja realizada com a ajuda de um adulto de acordo com as imagens:



Por fora:



Por dentro:



Nas superfícies que mastigam:



Sem esquecer a língua:



A ALIMENTAÇÃO

- Para a criança crescer saudável é importante uma alimentação equilibrada, o que implica o consumo de alimentos diversificados, incluídos nos vários grupos da roda dos alimentos e nas quantidades indicadas (DGS, 2020).
- Para a criança ter uma boa saúde oral é importante não acrescentar alimentos açucarados (doces, bolachas, chocolates, sumos, etc.) à sua alimentação, ajudando-a a prevenir a cárie dentária.
- À medida que a criança cresce necessita de alimentos não triturados para “aprender” a mastigar.





USO DO BIBERÃO

- A acompanhar a introdução de novos alimentos na alimentação da criança, é importante que ela passe a utilizar a colher e o copo ou a caneca, pelo que o biberão se torna desnecessário.
- Prolongar o uso do biberão favorece as deformações dos maxilares e facilita mamadas prolongadas antes de adormecer, contribuindo para o desenvolvimento de bactérias e o aparecimento de cáries dentárias.



USO DA CHUCHA

- Se a criança usa chucha, tenha em atenção que, a partir dos 3 anos, a deformação dos maxilares que a chucha pode causar é mais difícil de corrigir.
- Se o seu bebé precisar de tomar medicação (xaropes) é importante que efetue a limpeza das mucosas e dentes, 15 minutos depois, para não deixar resíduos.



VIGILÂNCIA DE SAÚDE ORAL NA FUNDAÇÃO

- A vigilância da saúde oral da criança, feita sempre que se realiza uma consulta no Programa de Saúde Infantil, é complementada, a partir dos três anos, altura em que deverá estar completa a dentição de leite, pelos rastreios realizados no Programa de Saúde Oral.
- Os rastreios têm como objetivo a deteção de eventuais alterações, possibilitando, caso existam, o encaminhamento para uma consulta médica da especialidade.
- O calendário de vigilância proposto, inclui:
 - 1.º rastreio realizado aos 3 anos (a partir dos 12 meses se não for seguido no Programa de Saúde Infantil);
 - Rastreios seguintes realizados de 6 em 6 meses.
 - Os rastreios são realizados pela higienista oral, que fará a observação da boca (dentes, gengivas e maxilares).
 - Nestas consultas e para além da observação, serão prestados cuidados de higiene oral, e feita a aplicação de flúor e de selantes (caso haja indicação).
 - Serão também desenvolvidas intervenções de educação para a saúde, junto da família e da criança no âmbito da higiene oral, da alimentação e de outros aspetos conducentes a uma boa saúde oral.

AJUDE A CRIANÇA A TER UMA BOA SAÚDE ORAL:

- Proporcionando-lhe cuidados de higiene oral desde o nascimento;
- Proporcionando-lhe uma alimentação equilibrada;
- Fazendo um uso adequado da chucha e/ou do biberão;
- Assegurando uma vigilância de saúde oral regular, através dos rastreios, possibilitando uma deteção precoce de eventuais problemas;
- Se verificar que há alguma alteração da Saúde Oral da criança, não hesite em contactar a sua Enfermeira da Fundação ou o Programa de Saúde Oral.



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

PORTUGAL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. DGS - Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável 2020. Lisboa: Direção-Geral de Saúde, 2020. ISBN 9789726753131.

PORTUGAL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. DGS - Programa Nacional Promoção da Saúde Oral 2021-2025. Lisboa: Direção-Geral da Saúde, 2021. ISBN 9789726752974.

Imagens: FNSBS, Unsplash, Adobe Stock e Freepik
© Fundação Nossa Senhora do Bom Sucesso



FUNDAÇÃO NOSSA SENHORA
BOM SUCESSO
CUIDAMOS HOJE DO AMANHÃ

Na prevenção...

O primeiro passo é SEU!

AV. DR. MÁRIO MOUTINHO (AO RESTELO)
1400-136 LISBOA
T (+351) 213 031 420
GERAL@FNSBS.PT
WWW.FNSBS.PT

EDIÇÃO: ABRIL 2024

CUIDAMOS HOJE DO AMANHÃ

Registo ERS n.º E117672