


TUDO O QUE VOCÊ PRECISA SABER PARA O SEU FILHO NÃO TER CÁRIE NUNCA

Se você tem neura com a limpeza dos dentes do seu filho, leia esta reportagem. Você vai descobrir que os cuidados para impedir que a vilã dos dentes apareça são muito mais simples do que imagina

Por Ana Paula Pontes

"**F**ilho, vem escovar os dentes!" Se essa frase ainda não faz parte do seu dia a dia, aposte que assim que os primeiros dentes surgirem, vai repeti-la diversas vezes – simplesmente porque você nem quer imaginar uma cárie na boca dele. Vale aqui um parêntese de repórter e mãe: antes de conversar com os especialistas para esta reportagem, eu tinha certeza de que o meu filho de 6 anos só não teve nenhuma cárie até hoje por sorte. Não consigo supervisionar todas as escovações que ele faz. Mas acabo de saber que não é só sorte, não. A cárie não surge com a rapidez que a gente imagina, e, felizmente (para nós, pais), a prevenção é simples. Também descobri que o uso de creme dental com flúor para crianças pequenas não é aquele bicho-papão que sempre dava medo. A seguir, você vai encontrar um manual para manter o sorriso do seu filho bem longe da cárie. 

Cárie desde bebê

Sim, ela pode aparecer desde o nascimento do primeiro dente, o que acontece por volta dos 6 meses. A batalha é silenciosa: o açúcar presente nos restos de alimentos que ficam dentro da boca, sólidos ou líquidos (até o leite materno tem), junta-se a uma película de saliva que fica sobre os dentes, chamada biofilme. Nessa película também estão as bactérias do bem e as nocivas, como a *Streptococcus mutans*, que provoca o buraco no dente (ou a lesão da cárie, como os especialistas chamam). Toda essa sujeira recebe o nome de placa bacteriana. Quando os dentes não são limpos com assiduidade, as bactérias “do mal” se alimentam dos açúcares que estão nesses restos de comida e passam a produzir ácidos que atacam o esmalte protetor dos dentes. Por isso é tão importante não dar doce para o seu filho, principalmente no primeiro ano, nem adoçar o leite que ele toma.

Para entender melhor esse ataque, imagine que o dente é uma parede, da qual você vai removendo o reboco, os tijolos, até abalar as estruturas e ela desmoronar. O primeiro sinal de que algo não vai bem são as manchas brancas que vão aparecer nos dentes. A boa notícia é que elas são reversíveis. Em geral, a aplicação de flúor no consultório (e um puxão de orelha na criança e nos pais) resolve. Ela é liberada já a partir dos primeiros dentes, mas é o dentista que resolve quando é necessária.

Se as manchas não são tratadas, surge um buraco no dente. Nesse estágio, a dor aparece. A cárie pode atingir o coração do dente (a parte viva, como o nervo), provocando infecções e até a perda do mesmo. Esse processo é ainda mais rápido nos de leite porque as camadas que protegem sua estrutura são mais finas, e fica fácil atingi-la. A perda precoce de um dente de leite prejudica o crescimento do permanente, porque ele funcionava como um guia. Ou seja, sem um modelo para “seguir”, o dente do seu filho pode nascer torto. Quando se perde mais de um, a mastigação fica prejudicada.

No Brasil, dados do Ministério da Saúde, de 2003, mostram que 27% das crianças com idades entre 18 e 36 meses têm pelo menos um dente de leite com

cárie, e esse número sobe para 60% quando a faixa etária é de 5 anos. No último estudo, realizado no fim do ano passado, não foram publicados dados sobre essas estimativas.

Primeiros cuidados

Como deixar seu filho fora dessas estimativas? Ao contrário do que muita gente deve ter falado para você, a higiene bucal não começa no primeiro dia de vida nem no primeiro mês. “A limpeza deve ser iniciada após a erupção do primeiro dente, quando o risco da cárie começa a existir”, afirma Paulo César Barbosa Rédua, presidente da Associação Brasileira de Odontopediatria. Use gaze ou fralda embebida em água filtrada ou fervida ou uma escovinha de cerda macia uma vez por dia, à noite.

Assim que o primeiro dente apontar, marque também uma consulta com o dentista. Ele vai orientar sobre os cuidados com a higienização bucal e quanto à alimentação da criança (veja o box na página ao lado), fundamentais para a prevenção da cárie. As próximas visitas ao dentista acontecem a cada seis meses. A

Associação recomenda a aplicação de flúor como prevenção a partir de 1 ano, mas vai depender da necessidade de cada criança. É importante que seu filho sinta segurança no consultório. Por isso, apresente tudo para ele: desde os materiais a serem usados até o barulho que o motorzinho faz. “O medo da criança deve ser respeitado”, diz Lúcia Coutinho, odontopediatra.

Flúor, um aliado

A maneira como você limpa os dentes do seu filho vai mudar assim que nascer o primeiro dente molar (que é usado para moer os alimentos), o que acontece por volta dos 14 meses. A partir daí, é preciso usar creme dental. E surge a grande questão: uso pasta com ou sem flúor? Até pouco tempo, a indicação era evitar a que tinha. Isso porque a criança pequena, que ainda não sabe cuspir, engole um pouco da pasta durante a escovação. A ingestão de flúor em excesso pode causar fluorose, que provoca manchas brancas nos dentes permanentes ain-

Tudo bem se você não consegue acompanhar todas as escovações dos dentes do seu filho. Garanta que a última, feita à noite, seja a melhor limpeza.

MUDANÇA DE HÁBITO

★ A cárie adora o açúcar refinado presente em alguns alimentos, sucos prontos, biscoitos e até mostarda. Doces pegajosos, como brigadeiro e balas, são mais perigosos porque grudam no dente e deixam restos difíceis de serem retirados. Tente equilibrar o consumo dessas guloseimas, e nunca mergulhe a chupeta do seu filho em nada adoçado.

★ Não é legal que seu filho adormeça mamando (se o leite for adoçado, pior) porque, durante a noite, produzimos menos saliva, que faz uma autolimpeza nos dentes. Sem essa proteção extra, eles ficam mais expostos às bactérias. Então, após essa mamada, dê um pouco de água para seu filho tomar e escove os dentes dele no dia seguinte. O mesmo vale se a criança acorda de madrugada e pede para mamar. A regra não cabe para o aleitamento materno exclusivo: não dê água, apenas faça a higienização no dia seguinte.

★ Beliscar o dia todo é tão ruim quanto o consumo de açúcar porque a saliva, que faz aquela autolimpeza, não dá conta de manter tudo limpo, criando um ambiente propício para a placa bacteriana.

da em formação. Mas a orientação mudou. A Associação de Odontopediatria e o Ministério da Saúde recomendam, oficialmente, o uso de pasta com flúor, sem risco para a saúde do seu filho. Um estudo realizado pela Faculdade de Odontologia de Piracicaba da Unicamp (SP), no ano passado, mostrou que pastas sem flúor ou com baixa concentração desse ingrediente não protegem contra as cáries nem evitam o aparecimento de fluorose. Na hora da compra, veja se o creme dental tem flúor a uma concentração de 1.100 ppm (observe essa informação na embalagem do produto). A quantidade usada na escova de dentes deve ser equivalente a um grão de arroz apenas.

Escovação em dia

Após o café da manhã, almoço e antes de dormir. Essa é a rotina ideal da higiene bucal das crianças (não esqueça da língua e usar fio dental todos os dias). Não fique aflito: tudo bem se você não consegue acompanhar todas elas. O importante é que a última (e boa!) escovação do dia seja feita por você. A cárie não se forma em instantes, pode levar até 15 horas para a placa bacteriana, que dá origem à cárie, aparecer. Por isso, deixar de escovar uma noite, quando seu filho chegou dormindo da festa do amigo, não é um grande drama. Basta escovar logo cedo no dia seguinte. Mas atenção se a criança estiver tomando remédios, principalmente aqueles de uso contínuo. A presença do açúcar na

composição do medicamento favorece o aparecimento da tal placa. Se seu filho toma antes de dormir, escove os dentes dele depois de medicar.

Você leu tudo isso e pensou: “OK, mas como eu faço para convencê-lo a escovar os dentes?”. A gente sabe bem do que uma criança é capaz para enrolar os pais. Para driblar esse mau humor delas, torne a hora de escovar os dentes um momento mais divertido. Conte histórias, cante, escove o dente junto com ele. Além da escova que você usa, compre outra para que ele “treine”. As indicadas são as de cabeça pequena e cerdas macias, para não machucar a gengiva, e adequadas à idade e ao tamanho da boca da criança (a informação vem na embalagem).

Escove bem os dentes e incline a escova em um ângulo de 45 graus em relação à gengiva para remover a placa bacteriana – líquidos para bochechos só devem ser usados com prescrição. Atenção aos dentes molares que têm superfícies irregulares (varia de acordo com a anatomia do dente de cada criança): elas dificultam a penetração da cerda da escova e, por isso, são os locais preferidos das bactérias. Dependendo de cada caso, como quando as ranhuras são mais profundas, o odontopediatra recomenda a colocação de selante, uma espécie de resina líquida que cobre essas fissuras. Agora, a notícia que você mais esperava. Ainda que seu filho escove os dentes sozinho, você vai supervisionar essa limpeza até ele completar 12 anos. Pois é, o trabalho vai longe... ●

⊕ **NO SITE DA CRESCER**
Como lidar com a hora de tirar o primeiro dente

OUTRAS FONTES: ROBSON FREDERICO CUNHA, ODONTOPEDIATRA DA FACULDADE DE ODONTOLOGIA DE ARACATUBA, DA UNESP (SP); MANUAL DE REFERÊNCIA PARA PROCEDIMENTOS CLÍNICOS EM ODONTOPEDIATRIA, DA ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE ODONTOPEDIATRIA; MARCELO BÖNECKER, ODONTOPEDIATRA DA FACULDADE DE ODONTOLOGIA DA UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO.