

# Guia de Orientações Odontológicas para Bebês

Organizadoras:  
**Fernanda Bartolomeo Freire-Maia**  
**Fernanda Morais Ferreira**





UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS  
FACULDADE DE ODONTOLOGIA

Fernanda Bartolomeo Freire-Maia  
Fernanda Morais Ferreira

**GUIA DE ORIENTAÇÕES  
ODONTOLÓGICAS PARA BEBÊS**

Belo Horizonte  
2017

Obra publicada pela  
Universidade Federal de Minas Gerais  
Faculdade de Odontologia  
Departamento de Odontopediatria e Ortodontia  
Colegiado de Pós-Graduação em Odontologia  
Texto: Fernanda Bartolomeo Freire-Maia, Fernanda Morais Ferreira  
Ilustrações e design: Amanda Isabela Firmino Gomes

FICHA CATALOGRÁFICA

F866o Freire-Maia, Fernanda Bartolomeo.  
2017 Guia de Orientações Odontológicas para Bebês /  
Fernanda Bartolomeo Freire-Maia, Fernanda Morais Fer-  
reira. [et al]. – Belo Horizonte : Ed. UFMG, 2017.  
16 p. : il.

ISBN: 978-85-93368-04-2

1. Odontopediatria. I. Ferreira, Fernanda Morais.  
II. Martins-Júnior, Paulo. III. Serra-Negra, Júnia Maria  
Cheib. IV. Título.

BLACK D272

Biblioteca da Faculdade de Odontologia - UFMG

# Queridos Pais e Mães

As escolhas que vocês fazem para seus filhos nos primeiros 1000 dias, que correspondem à gestação e seus primeiros anos, influenciam em toda a vida da criança. Nessa fase tem-se a oportunidade de formar bons hábitos! Para

que cresçam com boa saúde bucal, além do acompanhamento com o dentista desde os primeiros meses, é importante que os pais criem rotinas diárias saudáveis. Nesta cartilha reunimos algumas dicas para ajudá-los.



Contem  
Conosco!



# Pré-Natal Odontológico

**As gestantes devem ir ao dentista para cuidar bem de sua saúde bucal e receber as primeiras orientações sobre os cuidados bucais do seu bebê.**

• Problemas de saúde durante a gestação podem levar à formação de defeitos nos dentes do bebê. Além disso, a saúde bucal da mãe está relacionada à futura saúde bucal de sua criança. Isto ressalta a importância de ir com frequência ao dentista e manter uma boa higiene bucal durante a gravidez!



• A alimentação deve suprir as necessidades do corpo da mãe e do bebê em formação. Por isso, escolha alimentos frescos, naturais e ricos em vitaminas, cálcio e fibras, e fuja dos alimentos açucarados!

• Quando o bebê nascer, muito carinho e leite materno! A amamentação fornece benefícios para a sua saúde e de seu bebê. Lembre-se que, além de boa alimentação, você deve beber muito líquido e relaxar.

• Leve seu bebê ao odontopediatra por volta de 6 meses ou, no máximo, até 1 ano para fazer seu primeiro exame odontológico e aprender os cuidados caseiros!

# Alimentação Saudável

**Os alimentos oferecidos nos 2 primeiros anos formam as preferências alimentares da criança! Quanto mais cedo, maiores são as chances da criança aceitar comer alimentos saudáveis.**

- O aleitamento materno deve ser exclusivo até os 6 meses de idade. O desmame deve ser gradativo e feito junto à introdução de novos alimentos, podendo manter a amamentação diurna até 2 anos de idade! A partir dos 3 meses, se seu bebê estiver bem, diminua a frequência de amamentação durante a madrugada, para que ele acostume a dormir a noite toda. acredite, será bom para ele e para vocês! Quando os dentes nascerem, o ideal é que já esteja dormindo a noite toda sem mamar.



- Quando introduzir os alimentos, não use o liquidificador! Amasse com o garfo, aumentando a consistência aos poucos.
- Por volta de 1 ano de idade, a criança tem condições de comer a comida da família normalmente. Na introdução dos alimentos, siga as orientações do seu pediatra.

# Alimentação Saudável

- Estabeleça horários para as refeições e os lanches dos intervalos, evitando oferecer alimentos fora de hora.
- Organize os pratos de uma maneira que chame a atenção dos bebês, com texturas diferentes e alimentos bem coloridos!
- Treine o paladar da criança para alimentos saudáveis e cheios de vitaminas, como frutas, legumes e verduras.
- É normal precisar apresentar o mesmo alimento de 8 a 10 vezes

antes que o bebê o aceite. Portanto, se ele rejeitar algum alimento nos primeiros contatos, continue oferecendo!



- Para matar a sede da criança, ofereça água, ao invés de refrigerantes e sucos industrializados. Estimule o uso do copo a partir dos 6 meses, inclusive com o leite.
- Não ofereça alimentos açucarados (como chocolates, balas, achocolatados, biscoitos recheados ou não, bolos, etc) para os bebês com menos de 2 anos de idade! Evite adicionar açúcar nos sucos e alimentos. O açúcar, além de causar cárie, está relacionado com outras doenças, como obesidade, diabetes, problemas cardíacos e câncer.

## Você sabia?

- Alguns alimentos contêm muito mais açúcar do que você imagina! Veja alguns exemplos:
- Duas colheres de achocolatado em pó equivalem a pouco mais de uma colher de sopa de açúcar! São 12g em cada colher!



- Uma lata de refrigerante contém 3 colheres de sopa de açúcar (cerca de 37g)!

- Um pacote de biscoito recheado contém cerca de 5 colheres de sopa de açúcar (55g)!



- Um copo de suco de caixinha contém 3 colheres de sopa de açúcar (cerca de 36g)!

**LEMBRE-SE: AÇÚCAR, SÓ APÓS OS 2 ANOS DE IDADE! E depois dessa idade, bem pouquinho!**



# Cuidados de Higiene Bucal para o Bebê

- Antes dos dentes nascerem, limpe a gengiva do bebê com uma gaze úmida ou ponta de fralda limpa, bem de leve, 1 vez ao dia, para já criar a rotina de cuidados. Fica bem gostoso na hora do banho!

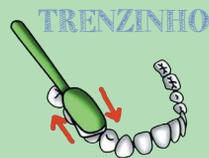
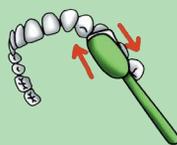
- A partir do nascimento do primeiro dente, a limpeza deve ser feita por um adulto, com uma escova de cabo longo e cabeça pequena e pasta de dente com flúor, na quantidade de um grão de arroz cru (bem pouquinho!), 2 vezes ao dia. Nesta quantidade a pasta de dente com flúor previne cárie sem causar nenhum mal à saúde da criança ou aos dentes que estão se formando. **IMPORTANTE:** a pasta de dente é um medicamento e deve ser manuseada por um adulto, para evitar que a criança engula uma quantidade acima do

recomendado, o que pode causar manchas esbranquiçadas (fluorose) nos dentes permanentes que estão em formação. O dentista do bebê lhe orientará qual a melhor pasta e como fazer! Se a criança tem os dentes bem juntos, use o fio dental 1 vez ao dia.

- Não desista se seu filho chora ou não colabora para escovar. Ele é muito pequeno e ainda não entende a importância da higiene bucal. Faça da limpeza dos dentes um momento divertido, com brincadeiras, músicas e histórias. Em pouco tempo, ele se acostumará e lhe agradecerá por toda a vida!



**Preste atenção para escovar todas as partes do dente!  
Não esqueça de limpar a língua.  
Aqui estão algumas dicas que podem ajudá-los!**



# Os dentes do bebê de acordo com a idade

- Os dentes dos pequenos geralmente começam a nascer aos 6 meses. No entanto, em algumas crianças, os dentes podem nascer um pouco antes ou um pouco depois dessa idade. O importante é sempre acompanhar este desenvolvimento junto ao dentista!
- Enquanto os dentes estão nascendo, é comum as crianças manifestarem alguns sintomas como salivação e coceira excessivas, além de certo desconforto e irritabilidade. Não é frequente que o bebê tenha febre alta (acima de  $38^{\circ}\text{C}$ ) por causa dos dentes. Sendo assim, se seu bebê está com febre alta, procure um médico. Massagens e uso de mordedores, de preferência geladinhos, ajudam a diminuir o desconforto desse momento!



# Como começa a cárie?

A cárie, em dentes de leite, evolui muito rápido se não tratada! Ela se inicia como uma mancha branca, na parte do dente mais próxima à gengiva. Nessa fase, a criança não sente dor! Pres-

te bastante atenção e, caso veja alguma mancha branca, leve a criança ao dentista! Nessa fase (lesão de mancha branca), o dentista pode ajudar a parar a evolução da cárie!

**Começa assim...**



**... mas pode ficar assim!**



# Como viver sem Cárie

## É possível viver sem cárie? **SIM**

- Os hábitos saudáveis devem ser de toda a família!
- **Procurem se alimentar nas horas certas e de forma equilibrada!**
- **A higiene bucal deve ser rotina** e o horário mais importante é antes de dormir! Não

esqueçam de usar pasta de dente com flúor, escova e fio dental.

- **Visitem o dentista regularmente** para que ele possa identificar possíveis lesões iniciais de cárie, além de orientar os cuidados que deverão ser feitos em casa.



**Seguindo os cuidados e com a supervisão do dentista, seu bebê terá um sorriso lindo e saudável!**



# Chupetas e mamadeiras: Sim ou não? Por quanto tempo?

A Organização Mundial de Saúde (OMS) não recomenda o uso de chupetas e mamadeiras, pois estes objetos podem desestimular o aleitamento no seio da mãe. Entretanto, se o seu filho já usa esses objetos, preste atenção:

- Se a criança usar mamadeira, coloque apenas ÁGUA ou LEITE. Não acrescente açúcar, farinhas, achocolados ou refrigerantes e não aumente o furo do bico.
- A partir dos 3 meses, é recomendado que se diminua a amamentação noturna, interrompendo-a até 6 meses (antes do aparecimento dos primeiros dentes). Evite dar mamadeira durante a noite ou para dormir! Isso facilita o aparecimento de cárie.
- A partir dos 9 meses, au-



mente o tempo sem chupeta e mamadeira. Quando a criança começar a dormir, retire a chupeta da boca (com cuidado para não acordá-la) e deixe-a dormir sem chupeta.

- Dois anos de idade é o tempo limite para o uso de chupetas e mamadeiras. Se a criança usar estes objetos por tempo demais, aumentam as chances de haver problemas nas arcadas dentárias, na posição dos dentes, alterações respiratórias, mudanças no jeito de falar e no crescimento da face.

# Chupetas e mamadeiras

Quando precisar retirar de vez chupeta e mamadeira, não faça isso de forma brusca. Faça aos pouquinhos! Evite castigos! A troca por recompensas pode ajudar! Faça um acordo, dê um presente como troca e fique firme para não voltar a ofertar! Quando tirar a chupeta, a criança pode ficar mais irritada, chorona, nervosa e isso é comum, mas dura poucos dias. Mantenha-se firme, pois você está ajudando seu bebê a crescer!

**Lembre-se:  
Chupetas e  
mamadeiras, no  
máximo, até 2  
anos!**



# Higiene do sono

- Cuidar do sono é também cuidar da saúde! Nos primeiros meses de vida, o bebê dorme muito!

- Por volta de 3 anos de idade, ele terá uma média de 10 horas de sono por noite. Preste atenção nessas dicas:

- Na gestação, o bebê já percebe o ciclo dia/noite, e isso deve continuar após o nascimento. Deixe o quarto com cortinas abertas durante o dia, mesmo se o bebê estiver dormindo.

- Durante a noite, coloque um abajur com lâmpada vermelha como apoio. Lâmpadas LED, incandescentes ou econômicas emitem estímulos para o cérebro que atrapalham a liberação de hormônios do sono (chamado melatonina).

- Estabeleça uma rotina de

sono para a criança. Ela deve dormir cedo! Nada de muita TV, videogames, celulares ou computadores antes de dormir. Eles são estimuladores cerebrais e isso pode atrapalhar a qualidade do sono da criança. Contar histórias, ler livros ou cantar músicas podem ajudar o bebê a ficar mais tranquilo. Dormir com a barriga muito cheia ou com fome também pode interferir no sono do bebê.

- Um banho morno relaxa e tranquiliza o bebê antes de dormir, lembrando os momentos em que ele estava dentro da barriga da mamãe.

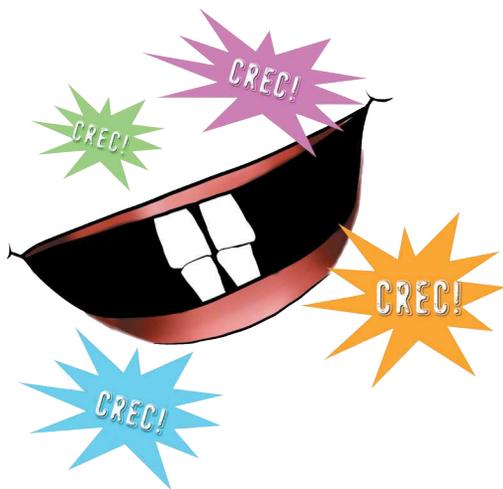


# Bruxismo

- Vamos falar um pouquinho sobre o bruxismo. Essa palavra soa como “coisa de bruxa”, mas, na verdade não tem nada disso! Bruxismo significa ranger ou apertar os dentes durante a noite ou acordado. Quando os primeiros dentes começam a nascer é comum que a criança raspe um no outro, rangendo e fazendo barulho. A família fica assustada com isso, mas não deve se preocupar. Até os dois anos de idade esse comportamento é normal. Depois disso, se o costume de ranger os dentes continuar, a família deve avisar o dentista da criança.
- Bruxismo durante o sono pode causar desgaste nos den-

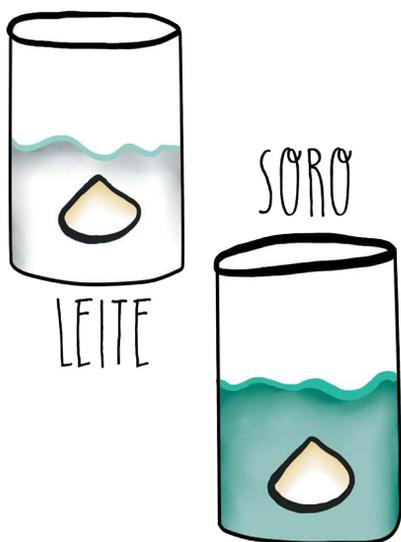
tes, dores musculares e dores de cabeça e pode estar relacionado a problemas respiratórios, alergias, refluxos, excesso de atividades, problemas emocionais ou familiares. Lembre-se: uma família muito ansiosa passa ansiedade para a criança!

- Além de ranger os dentes, pode acontecer que a criança ronque, fale dormindo, caminhe dormindo (sonambulismo), tenha pesadelos ou chore muito (terror noturno). Todos estes problemas precisam de um acompanhamento com profissionais de várias áreas trabalhando juntos: médico, fonoaudiólogo, psicólogo e o dentista.



# E se meu bebê cair e machucar o dente?

- Se a criança cair e bater a boca, observe se apresenta náuseas, dores de cabeça ou desmaios. Nesses casos, procure o serviço de emergência mais próximo e, depois, leve-a ao dentista.
- O tempo ideal entre o acidente e a consulta com o dentista é de, no máximo, duas horas!
- Evite dar chupeta ou mamadeira para a criança até que ela seja atendida por um dentista.



- Se o dente quebrar, tente localizar o pedaço quebrado e coloque-o em um copo com leite, soro fisiológico ou água até chegar ao dentista.
- Se o dente de leite sair totalmente da boca, não o recolque! Isso pode prejudicar o dente permanente que ainda vai nascer!
- Todo trauma na boca deve ser acompanhado pelo dentista, mesmo em bebês sem dentes, até o nascimento dos dentes permanentes!

Começando os cuidados desde a gestação e logo nos primeiros meses do bebê, o dentista tem a oportunidade de atuar antes do aparecimento da doença cárie, o que permite identificar possíveis riscos para a saúde bucal da criança. Ele ainda ajuda a criar bons hábitos e, conseqüentemente, melhorar a saúde bucal e geral, o que leva a melhor qualidade de vida!

## **Cuide de você e de sua família!**

Visite seu dentista periodicamente para manutenção preventiva, durante toda a vida, e distribua muitos sorrisos!





# Nossa Equipe

A nossa equipe se dedicou para construir este trabalho de orientação continuada e de cuidado com a saúde bucal das gestantes e dos bebês. Conheça um pouco mais sobre ela:



## ORGANIZADORAS



**Fernanda Bartolomeo Freire-Maia**  
Professora Adjunta do OPO (Departamento de Odontopediatria e Ortodontia) (FO-UFMG)



**Fernanda Morais Ferreira**  
Professora Adjunta do OPO (FO-UFMG)

## COLABORADORES



**Júnia Maria Cheib Serra-Negra**  
Professora Associada do OPO (FO-UFMG)



**Paulo Antônio Martins-Júnior**  
Professor Adjunto do OPO (FO-UFMG)



**Patrícia Maria Zarzar**  
Professora Associada do OPO (FO-UFMG)



**Tathiane Larissa Lenzi**  
Professora Adjunta do OPO (FO-UFMG)



**Ivana Meyer Prado**  
Aluna de doutorado do Programa de Pós-Graduação em Odontologia [PPGO], área de concentração em Odontopediatria, da UFMG



**Sara Oliveira Lisboa**  
Aluna de mestrado do PPGO, área de concentração em Odontopediatria, da UFMG



**Caroline Francisca de Assis Costa**  
Aluna de graduação em Odontologia da UFMG



**Luiza Costa Silva Freire**  
Aluna de graduação em Odontologia da UFMG



**Amanda Isabela Firmino Gomes**  
Aluna de graduação em Odontologia da UFMG

## ILUSTRADORA