PASTORAL DA CRIANÇA
CNBB
Para que todas as crianças tenham vida

PREVENINDO A CÁRIE E AS DOENÇAS DA GENGIVA

PASTORAL DA CRIANÇA

PREVENINDO A CÁRIE E AS DOENÇAS DA GENGIVA

2011

Coordenação Geral
Zilda Arns Neumann
médica pediatra e sanitarista, fundadora da Pastoral da Criança

Irmã Vera Lúcia Altoé
Coordenadora Nacional da Pastoral da Criança

Nelson Arns Neumann
médico, mestre em epidemiologia, doutor em saúde pública, coordenador nacional adjunto da Pastoral da Criança

Redação
Dalvo José Merci, cirurgião-dentista e sanitarista
Eduardo Carlos de Peixoto Santos, cirurgião-dentista e sanitarista
Laís Moreira Amarante, cirurgiã-dentista e sanitarista
Luiz Reinaldo Figueiredo Walter, cirurgião-dentista, Prof. Titular de Odontopediatria/UEL, Pró-reitor de Pós-graduação UNOPAR.
Marcelo Eduardo Abrão, cirurgião-dentista, especialista em odontopediatria
Sonia Ramalho Luz Santos, cirugiã-dentista e sanitarista
Thereza Maria Kaizer Baptista, cirurgiã-dentista e sanitarista

Revisão Técnica
Coordenação Nacional de Saúde Bucal MS / SAS / DAB
Núcleo de Odontologia para Bebês / UEL
Conselho regional de Odontologia do Paraná
Associação Brasileira de Odontologia - Seção Paraná

Revisão Ortográfica
Annalice Del Vecchio de Lima

Fotografias
Eduardo Carlos de Peixoto Santos, Lizaldo Andrade Maia, Rodolfo Buhrer, Sérgio Luiz Guandalini, Vladimir Cerci, Wilson Trevisan Jr., Arquivos da Pastoral da Criança

Ilustrações
Mauro S. Ceccon

Projeto Gráfico e Diagramação
Fernando Ribeiro

Ficha Catalográfica - BCNPC - DAJ CRB/9 1167

P293p Pastoral da Criança
Prevenindo a cárie e as doenças da gengiva. 2.ed.
Pastoral da Criança - Curitiba, 2010.
32p.; il.; 20,5 x 27,5

1. Cáries dentárias - prevenção
2. Doenças da gengiva - prevenção I. Título

CDD 20.ed 790.192 2

Depósito Legal na Biblioteca Nacional conforme Decreto nª 1.825 de 20 de dezembro de 1907

APRESENTAÇÃO

Queridos líderes e coordenadores:

Paz e Bem!

A Pastoral da Criança elaborou este material para oferecer ao líder orientações sobre a limpeza da boca do bebê, ensinando como fazer a escovação correta, o uso do fio dental e o uso do flúor, hábitos indispensáveis para a saúde da boca e dos dentes.

Num pré-natal bem feito, a gestante tem o direito de receber, na Unidade de Saúde, noções básicas de higiene da boca e orientação sobre a melhor época para receber tratamento dos dentes e gengivas.

São metas da Pastoral da Criança educar para a saúde as gestantes e mães para que antes do nascimento dos dentes se possa impedir o aparecimento das doenças da gengiva e conhecer os indicadores de risco da cárie.

Espero que esse material possa enriquecer as informações repassadas durante a capacitação no Guia do Líder e sirva como instrumento valioso para ajudá-lo na importante tarefa da manutenção da saúde bucal e saúde geral das gestantes, mães, crianças e famílias acompanhadas.

Que Deus abençõe você e toda sua dedicação cheia de fé e vida a esse maravilhoso trabalho.

Com carinho,

Dra. Zilda Arns Neumann
Fundadora da Pastoral da Criança

PALAVRAS DO PASTOR

A Pastoral da Criança tem a preocupação permanente de cuidar da saúde e levar "vida em abundância" (Jo 10,10) a milhares de crianças do Brasil e de outros países onde atua, em seu contexto social, mental, espiritual e cognitivo. A saúde da boca na infância não poderia ficar de fora desta preocupação. Está na Bíblia:

Provérbios 21,23: *"Aquele que é cuidadoso com a boca e com a língua preserva a si mesmo das angústias"*.

Entre as palavras que valhem a pena ser ditas são aquelas que expressam carinho com a família e a comunidade, respeitando as diferenças religiosas e culturais de cada um. Para dizê-las com clareza e facilidade, precisamos cuidar da nossa saúde bucal.

Costuma-se dizer que "a saúde começa pela boca". A higiene da boca e a manutenção dos dentes é tão importante como tomar banho, usar roupas limpas e comer alimentos saudáveis para se ter saúde.

Neste livro, os líderes vão encontrar orientações de fácil compreensão para serem repassadas para as famílias com gestantes e crianças de até 6 anos, na visita domiciliar, no dia da Celebração da Vida, na reunião comunitária.

Cuidar da saúde da boca, como nos ensina o Guia do Líder, vai ajudar as famílias a viverem mais saudáveis.

Que Deus nos ajude a prestar, com dedicação e competência, mais este serviço às crianças e suas famílias e comunidades por nós acompanhadas.

D. Aloysio José Leal Penna, sj

Presidente do Conselho Diretor da Pastoral da Criança (1992-2007)

PREVENINDO A CÁRIE E AS DOENÇAS DA GENGIVA

Os dentes são necessários para mastigar, para a boa aparência, para a boa pronúncia das palavras e para a nossa saúde geral.

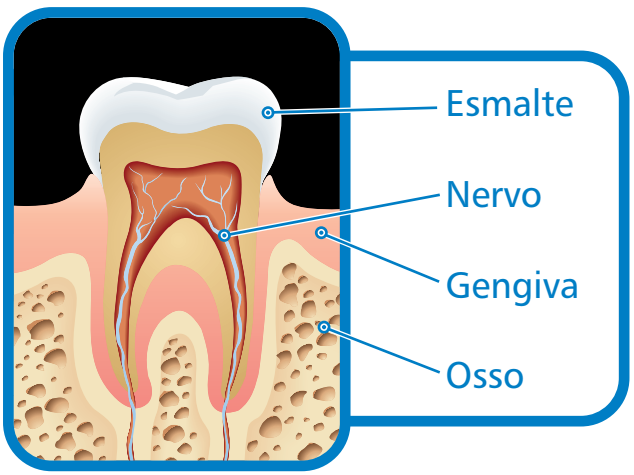
Quando mastigamos, os dentes fazem da comida uma pasta. Assim, fica mais fácil engolir e o nosso corpo aproveita melhor os alimentos.

A falta de dentes e dentes tortos fazem com que a pessoa tenha dificuldade para falar, pois algumas letras precisam deles para serem faladas, como por exemplo, a letra D e T.

Os dentes dão forma ao rosto e à boca. É por isso que a falta deles deixa o rosto com aparência de velhice.

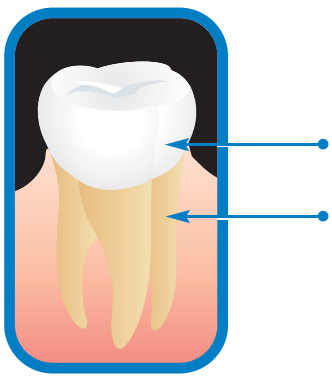
Além disso, a perda de dentes pode provocar dores de cabeça e de ouvido.

Os dentes apodrecidos pela cárie, além do aspecto feio e da dor, provocam mau hálito e gosto ruim na boca.



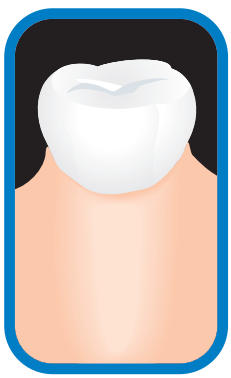
O dente é um órgão vivo. Dentro dele existem nervos. Por isso, sentimos dor quando o dente está doente.

Os dentes têm duas partes:



Coroa é a parte do dente que aparece na boca.

Raiz é a parte que prende o dente no osso.



Não conseguimos ver a raiz do dente porque ela está escondida na gengiva.

A CÁRIE

A cárie é uma doença que ataca o dente e pode ser transmitida da boca de uma pessoa para a boca de outra.

Como se forma a cárie

Depois que comemos, os restos de alimentos que sobram na boca fermentam, formando uma placa em volta dos dentes. Nessa placa, crescem bactérias que transformam o açúcar dos alimentos em ácidos.

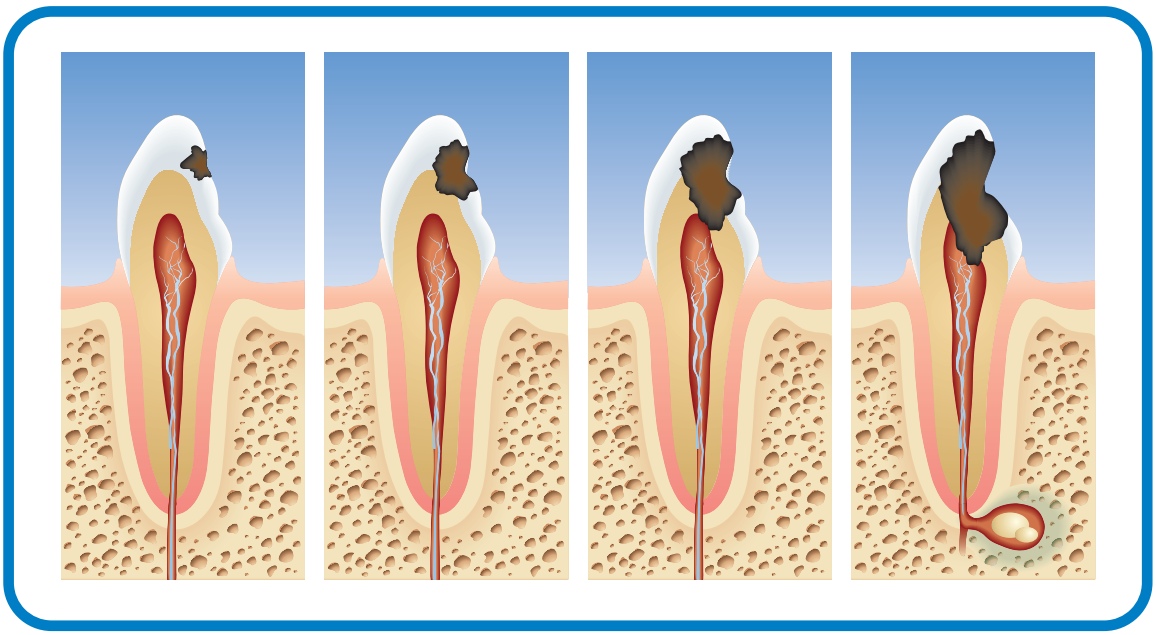
Esses ácidos corroem o esmalte dos dentes, dando início à cárie.

A mancha branca que aparece no esmalte do dente já é sinal de cárie, embora ainda não doa.

Quando a cárie não é tratada, ela aumenta, fazendo um buraco cada vez mais fundo, que pode atingir e destruir o nervo do dente. Nessa fase, a pessoa sente muita dor.

Além da dor, os dentes cariados podem provocar o aparecimento de:

- bolas de pus, que às vezes estouram dentro da boca ou no rosto;
- infecção no osso que segura o dente;
- infecção no sangue.



AS DOENÇAS DA GENGIVA

Com o tempo, a placa bacteriana que se forma sobre os dentes causa inflamação na gengiva e, às vezes, endurece formando uma crosta amarelada ou preta chamada tártaro.

Esse tártaro pode provocar a inflamação da gengiva, que fica vermelha, inchada e sangrando.

A inflamação provocada pela placa bacteriana e pelo tártaro acaba prejudicando a fixação da raiz do dente no osso.

Assim, o dente vai ficando mole e cai.

Como evitar a cárie e as doenças da gengiva

Para ter dentes saudáveis, evitar a cárie e as doenças da gengiva, três cuidados são muito importantes:

1. escovar corretamente os dentes, usar o fio dental e limpar a língua;
2. usar o flúor;
3. controlar o consumo de açúcar.

ESCOVAÇÃO

Para iniciar a limpeza da boca, deve-se escovar os dentes corretamente, depois de cada refeição, antes de dormir e também depois de comer alimentos açucarados.

Para escovar bem os dentes, é preciso dedicar tempo e cuidado.

A escova de dentes deve ter cabeça pequena, fios ou cerdas macios e com pontas arredondadas. Assim, é possível limpar todos os dentes, um de cada vez, sem machucar a gengiva.

Cada pessoa da família deve ter sua própria escova! De tempos em tempos, a escova deve ser trocada, pois ela é como a vassoura: quando os fios ou cerdas ficam deformados, não limpam mais.

Ao escovar os dentes, é importante limpar a gengiva próxima ao dente, sem forçar o cabo da escova, para não machucar a gengiva.

Para escovar os dentes corretamente

- **faça movimentos circulares; ou**
- **escove na direção em que os dentes crescem.**

Os dentes de cima são escovados antes dos dentes de baixo, seguindo sempre a mesma seqüência, para não esquecer de escovar nenhum dente. Assim:

- Os dentes superiores são escovados de cima para baixo.

- Os dentes inferiores são escovados de baixo para cima.

O lado de fora dos dentes (perto da bochecha) e o lado de dentro dos dentes (perto da língua) são escovados primeiro com movimentos circulares e, para completar, com movimentos de varredura.

5

6

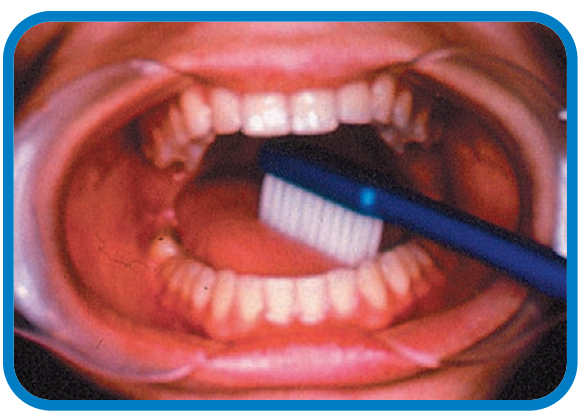
7

8

9

Na parte em que os dentes de cima encostam nos dentes de baixo, a escovação é feita com movimentos de vai-e-vem.

É importante escovar com cuidado os dentes do fundo da boca. Pelo menos uma vez ao dia, escovar também a língua.



FIO DENTAL

O fio dental ajuda a remover a placa bacteriana que a escova não consegue tirar.

O fio dental deve ser passado entre o dente e a gengiva, devagar e delicadamente, para não ferir a gengiva.

Quando há sangramento durante a limpeza da boca, é sinal de doença na gengiva. Mesmo que sangre, é preciso continuar escovando os dentes e passando o fio dental. O sangramento é causado pela placa bacteriana que se acumula sobre os dentes, perto da gengiva.

Líder, você pode ensinar a gestante e a família a preparar um fio dental caseiro, como mostra o Guia do Líder, na página 39.

FLÚOR

O flúor fortalece os dentes e impede a formação da cárie. No Brasil, a maioria das pastas de dente já contém flúor.

Em muitas cidades, a água da rede pública contém flúor. Nessas cidades, as crianças e gestantes não precisam usar remédios com flúor.

Antes de tomar remédio que contenha flúor, é bom pedir orientação ao dentista. Ele sabe indicar a quantidade e o melhor modo de utilizar o flúor.

A aplicação de flúor por meio do bochecho não é recomendada antes dos seis anos. Só a partir dessa idade a criança consegue fazer o bochecho sem engolir o líquido.

ATENÇÃO: O flúor é como qualquer outro medicamento. Quando usado de forma incorreta ou em quantidade maior do que a necessária, pode fazer mal. É importante guardar o frasco em um local longe do alcance da criança.

Ler no Guia do Líder a página 257.

PREVENÇÃO DA CÁRIE E DAS DOENÇAS DA GENGIVA

Nos primeiros meses de vida do bebê, alguns cuidados devem ser tomados:

- O uso de chupeta deve ser evitado! Criança que usa chupeta pode ficar com os dentes tortos.

- Evitar mamadeira, especialmente de leite com açúcar, achocolatado, melado de cana ou rapadura.

Ler no Guia do Líder as páginas 35, 169, 170, 171 e 172.

A criança que toma mamadeira, principalmente à noite, desenvolve um tipo de cárie chamada **cárie de mamadeira**. Durante o sono, com a diminuição da quantidade de saliva, os restos de leite que grudam nos dentes fermentam e vão destruindo o esmalte dos dentes da criança.

Talheres, xícaras e copos devem ser de uso exclusivo da criança, pois a cárie pode ser transmitida da boca de uma pessoa para a boca de outra.

O hábito de soprar a comida para esfriar ou mastigar os alimentos antes de dar para a criança pode levar a bactéria da cárie da boca do adulto para a boca do bebê.

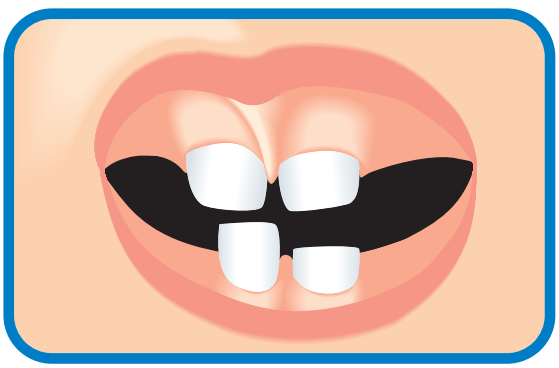
Limpar a boca do bebê após as refeições e, à noite, antes de dormir. Como mostra o Guia do Líder, página 178.

A LIMPEZA DA BOCA E DOS DENTES

Os 20 primeiros dentes são os chamados "dentes de leite". O primeiro dente costuma nascer a partir dos 6 meses de idade. É bom lembrar que os dentes não nascem na mesma ordem e na mesma época em todas as crianças.

Os dentes de leite precisam ser bem cuidados, pois é com eles que a criança inicia a mastigação. Estes dentes garantem o espaço e a posição certas para os dentes permanentes que irão nascer depois.

De 0 a 6 meses de idade

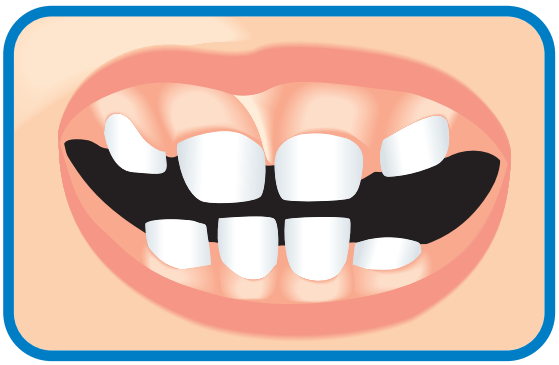


A limpeza da boca do bebê deve ser feita após cada mamada, mesmo antes de os dentes nascerem.

Com um paninho molhado com água fervida ou filtrada, a mãe deve limpar toda a boca do bebê: gengiva, bochecha e língua. Dessa maneira, ela elimina os restos de leite e o bebê vai se acostumando com a boca limpinha.

Este paninho deve ser usado somente para a limpeza da boca do bebê. Após usá-lo, ele deve ser bem lavado.

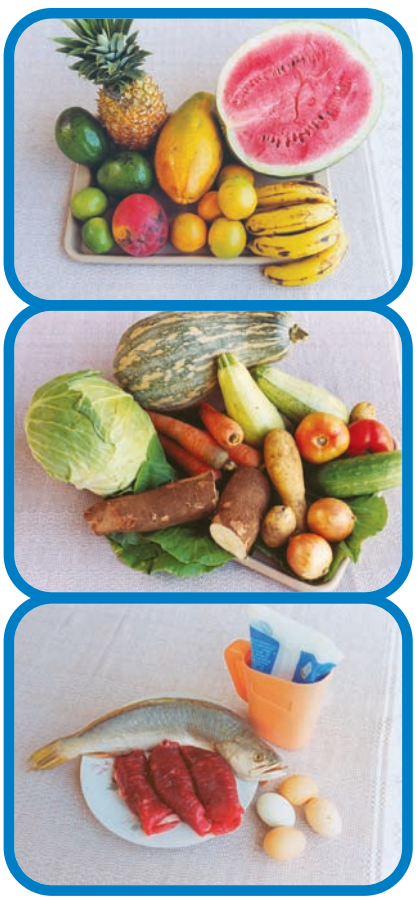
(Estas informações também estão no Guia do Líder, nas páginas 158 e 177.)



De 6 meses a 1 ano

A partir dos 6 meses, o bebê começa a receber outros alimentos. É importante oferecer à criança alimentos variados, para que ela possa:

- aprender a mastigar;
- desenvolver o paladar;
- receber todos os nutrientes necessários para crescer e se desenvolver com saúde.



Para que a criança tenha dentes e gengivas saudáveis, ela deve comer frutas, verduras, legumes, leite, ovos e frutos do mar.

Ler no Guia do Líder a página 192.

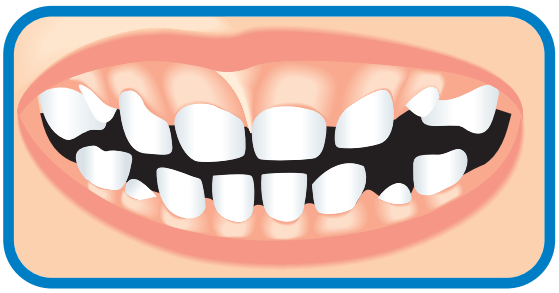
É importante que a família evite oferecer à criança alimentos açucarados como balas, bolachas, biscoitos, bolo, pirulitos, rapadura, chocolate, chiclete, achocolatado, refrigerante.

Esses alimentos são os principais responsáveis pelo desenvolvimento da cárie.

Com o aparecimento do primeiro dente, é preciso continuar a limpeza da boca e escovar os dentes do bebê antes de dormir. O bebê nunca deve dormir de boca suja.

Ler no Guia do Líder as páginas 203, 244, 263 e 287.

De 1 a 2 anos



A partir de um ano e meio de idade, a limpeza dos dentinhos deve ser feita com uma escova pequena e macia, pois o paninho não consegue limpar os dentes de trás, chamados molares.

De 2 a 3 anos

Nessa idade, a criança já pode ter a dentição de leite completa, ou seja, com 20 dentes, 10 em cima e 10 embaixo.

À medida que a criança cresce, vai aprendendo com os pais a escovar os dentes. É bom que os pais ensinem a criança a usar pouca pasta de dente: uma porção do tamanho de um grão de arroz é suficiente. Quantidade maior é desnecessária e pode fazer mal para a saúde da criança.

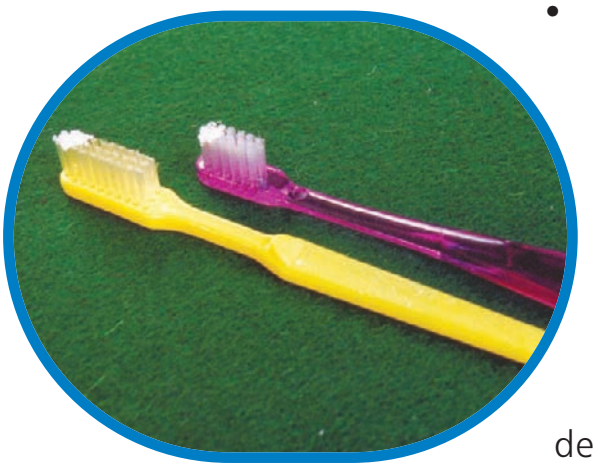
É importante que a mãe ou outro adulto acompanhe a escovação dos dentes da criança para ver se todos foram limpos.

(Guia do Líder, páginas 222, 235 e 257.)

De 3 a 6 anos

A partir dos 3 anos, a mãe ou outro adulto deve continuar a escovar os dentes da criança, da seguinte maneira:

- posicionada atrás da criança, com a mão esquerda, a mãe afasta os lábios e a bochecha;



- Com a mão direita, fazendo movimentos circulares, ela escova o lado de fora de cada dente que fica em contato com a bochecha;
- Pedindo à criança para abrir mais a boca, a mãe escova o lado de dentro dos dentes que ficam em contato com a língua;
- Por último, com movimentos de vai e vem, ela escova as partes onde os dentes encostam uns nos outros.

Ler no Guia do Líder a página 269.

Por volta dos 6 anos, começam a cair os primeiros dentes de leite. Nessa mesma época, pode nascer o primeiro dente molar permanente. Se esse dente cariar e for perdido, não nascerá outro no lugar. A sua perda prejudica os outros dentes permanentes que ainda vão nascer. Por isso, é preciso muito cuidado na limpeza da boca da criança neste período.

Depois dos 6 anos

Perto dos 12 anos, quase todos os dentes de leite já caíram e foram substituídos pelos dentes permanentes.

Próximo aos 18 anos, mais quatro dentes podem nascer. São os dentes do siso. No adulto, a dentição completa é composta por 32 dentes, sendo 16 em cima e 16 embaixo.

CUIDADOS NA GESTAÇÃO

Existe um ditado popular que diz que a cada gestação perde-se um dente. Isso não é verdade. A gestante que tem bons hábitos alimentares, escova os dentes e usa fio dental, tem dentes e gengivas saudáveis.

É verdade, porém, que durante a gravidez é preciso redobrar os cuidados com os dentes. A gestação não é responsável pelo aparecimento das cáries e nem pela perda de mineral dos dentes da mãe. O que causa esses problemas é a mudança de dieta e a presença de placa bacteriana, causada pela limpeza inadequada dos dentes.

Durante a gravidez, pelo efeito dos hormônios, é comum as gengivas sangrarem. Mesmo que isso ocorra, é preciso que a gestante continue escovando os dentes, limpando a gengiva e usando o fio dental.

Também é importante evitar doces como bolos, balas, biscoitos, chocolates e refrigerantes. Esses alimentos e o hábito de adoçar chá, café, suco e leite fazem com que a gestante aumente muito de peso e desenvolva cárie e doenças da gengiva.

A mulher grávida com doença na gengiva tem grande possibilidade de dar à luz a um bebê com baixo peso e prematuro. Por isso, além de fazer o pré-natal, a gestante deve procurar o dentista para uma consulta preventiva ou tratamento.

O melhor período para a gestante fazer tratamento dentário é entre o quarto e o sexto mês de gravidez. Como mostra o Guia do Líder, páginas 38, 39 e 52.

BIBLIOGRAFIA CONSULTADA

CORREA, M. S. P. **Odontopediatria na primeira infância**. São Paulo: Santos, 1998.

CORREA, M. S. P., DISSENHA, R. M. S. WEFFORT, S.Y.K. **Saúde bucal do bebê ao adolescente:** guia de orientação. São Paulo: Santos, 2005.

TOLEDO, O. A. **Odontopediatria:** fundamentos para a prática clínica. [S.I.]: Premier, 1996

WALTER, L. R. F.; FERELLE, A.; ISSAO, M. **Odontopediatria para bebês.** São Paulo, Artes Médicas, 1996.

ANOTAÇÕES

ANOTAÇÕES

PARCEIROS:

Para realizar sua missão, a Pastoral da Criança conta com o importante apoio de vários parceiros, entre eles:

Parceiros Institucionais:

HSBC

GERDAU

- ANAPAC – Associação Nacional de Amigos da Pastoral da Criança;
- Doações espontâneas efetuadas através de faturas de energia elétrica nos estados: AL, BA, CE, ES, GO, MS, MT, PA, PR, RJ, SC, SP e TO.

Parceiros em Projetos e Programas:

PROJETO APOIADO PELO CRIANÇA ESPERANÇA

Ministério da Saúde

GOVERNO FEDERAL BRASIL PAÍS RICO É PAÍS SEM POBREZA

- Governo do Estado do PR

Parceiros Técnicos:

Centro de Pesquisas Epidemiológicas
Universidade Federal de Pelotas

UNICEF • Fundação Grupo Esquel • Organização Pan-Americana de Saúde - OPAS • CONASS • CONASSEMS • UFPR - Informática • USP - Nutrição • SBP • FEBRASGO • Federação das APAEs

Impressão:
Gráfica e Editora Posigraf

2ª edição (reimp.)	**março/2012**	**20.000 exemplares**
2ª edição (reimp.)	abril/2011	20.000 exemplares
2ª edição	julho/2010	15.000 exemplares
1ª edição	outubro /2006	30.000 exemplares

Pastoral da Criança
Organismo de Ação Social da CNBB

R. Jacarezinho, 1691 • Mercês
CEP 80.810-900 • Curitiba-PR
Fone (41) 2105-0250 • Fax (41) 2105-0299

http://www.pastoraldacrianca.org.br
e-mail: pastcri@pastoraldacrianca.org.br

Impresso com o apoio do

Ministério da **Saúde**

GOVERNO FEDERAL
BRASIL
PAÍS RICO É PAÍS SEM POBREZA