



Orientação para gestantes

Por Ana Paula M. Anequini

Conteúdo

Pré-natal

Pós-natal

Pré-natal

1. Gingivite Gravídica
2. Cuidados com a alimentação
3. Higiene bucal

Gingivite Gravídica

Durante a gravidez, ocorrem mudanças hormonais no organismo da mulher. Por isso, é comum neste período haver uma maior tendência de problemas de gengiva. Mas a mulher pode evitar o seu aparecimento cuidando bem da sua higiene bucal, para remover a placa bacteriana, restos de alimentos e bactérias, que causam a gengivite. Portanto, para preveni-la: FAÇA UMA BOA ESCOVAÇÃO E USE O FIO DENTAL.

Cuidados com a alimentação

Seu bebê precisa de cálcio e outros nutrientes para o bom desenvolvimento dos dentinhos - e de todo o corpo também - por isso coma bastante frutas, legumes, carnes, ovos e leite. Aquele ditado que diz que "Para cada filho perde-se um dente" é falso e você já sabe que o cálcio para o bebê vem da alimentação da mãe e não dos seus próprios dentes.

Outra coisa: não se esqueça de reduzir ao máximo o consumo de açúcar. Além de fazer mal para o seu corpo, já se sabe que o paladar do bebê (memória gustativa) começa a se desenvolver na vida intra-uterina. Portanto, se você comer muito doce na gravidez, é possível que seu filho também se viciie neste gostinho.

Higiene bucal

Cuidar de você mesma durante a gravidez é a melhor forma de se habituar a hábitos saudáveis, que você vai querer passar para o seu filho logo que ele nascer. Não se esqueça: uma mamãe com boca saudável transmite hábitos saudáveis para o seu filho.

Pós-natal

1. Aleitamento materno
2. Higiene bucal do bebê

Aleitamento materno

Amamentar no seio materno é muito importante, tanto para a mãe como para o bebê. O leite materno é o único alimento que o seu filho precisa até os seis meses de idade - com raras exceções. Além das proteínas, gorduras, açúcares e vitaminas nas quantidades certas, ele também fornece ao bebê uma série de elementos de defesa contra infecções e doenças.

A amamentação no seio materno é, também, um exercício para a musculatura facial do bebê. Através da sucção do seio, o bebê desenvolve corretamente os músculos da região bucal, os arcos dentários, a respiração nasal, e o posicionamento correto da língua, auxiliando no processo de desenvolvimento da fala. Além disso, amamentar o filho é uma demonstração de amor e fará muito bem para a mãe e o bebê. Não esqueça: a mãe que amamenta volta mais rapidamente ao seu peso normal, tem menos chance de desenvolver câncer de mama e sofre menos de depressão pós-parto.

Higiene bucal do bebê

Você deve ter lido que o leite materno possui açúcar. Portanto ele provoca cárie como qualquer alimento açucarado, se não forem tomados cuidados de higiene nos dentinhos do bebê após as mamadas. Este é um dos motivos pelos quais você deve procurar remover a amamentação no peito quando começarem a nascer os primeiros dentinhos do bebê, por volta dos seis meses. Cuidado principalmente com a amamentação noturna, quando a boca fica mais seca e, portanto, mais suscetível ao ataque de cárie.

Comece a higienizar a boquinha do bebê logo nos primeiros meses de vida. Assim, quando nascerem os primeiros dentinhos, ele já vai estar acostumado a esta rotina e vai até gostar. Você pode se utilizar de uma gaze ou uma fralda limpa enrolada no dedo para fazer a higiene. Umedeça a gaze uma mistura de: uma colher de sopa de água oxigenada 10 volumes para três colheres de água filtrada e fervida. Faça isto sempre à noite, depois da última mamada, e procure fazer também durante o dia, após as refeições do bebê. Ao iniciar a alimentação sólida, acostume o bebê com sabores naturais e não adocicados. Como líquido, de água ou sucos naturais - nunca refrigerantes. Mel e açúcar mascavo também provocam cárie.

Não passe mel ou açúcar na chupeta - corta o choro, mas pode significar muitas cáries no futuro.

A cárie é transmissível, evite beijar a boquinha do bebê, não assopre a comidinha e nem utilize o copo e os talheres do bebê. Para provar se o gosto e a temperatura estão adequados, utilize outra colher.