

# SAÚDE ORAL PARA FAMÍLIAS DO PROGRAMA HEAD START





# OS DENTES DE LEITE SÃO IMPORTANTES!

## Dentes de leite:

- ✓ Ajudam seu filho a mastigar alimentos saudáveis.
- ✓ Preservam o espaço para os dentes permanentes.



## Dentes de leite:

- ✓ Ajudam seu filho a falar claramente.
- ✓ Ajudam seu filho a sorrir com confiança.

# **OS DENTES DE LEITE SÃO IMPORTANTES!**

**Ao cuidar dos dentes de leite do seu filho, você ajuda a manter os dentes permanentes dele saudáveis também!**

**Dentes de leite:**

- ✓ **Ajudam seu filho a mastigar alimentos saudáveis.**
- ✓ **Preservam o espaço para os dentes permanentes.**
- ✓ **Ajudam seu filho a falar claramente.**
- ✓ **Ajudam seu filho a sorrir com confiança.**

# O QUE SÃO CÁRIES?

**Germes**



+

**Açúcar**



=

**Ácido**



- ✓ Uma em cada quatro crianças do programa Head Start apresentam cáries.
- ✓ Você pode impedir o surgimento ou o agravamento das cáries!



# O QUE SÃO CÁRIES

- ✓ Os germes em nossa boca usam o açúcar que comemos para produzir ácido.
- ✓ O ácido destrói o esmalte, a superfície externa do dente, e forma um orifício ou cárie.

**A boa notícia é que é possível prevenir as cáries!**

# DENTES DE LEITE PODEM APRESENTAR CÁRIES



Manchas brancas são mais brancas do que o restante do dente.



Manchas brancas podem se transformar em cáries.

# DENTES DE LEITE PODEM APRESENTAR CÁRIES

## **Manchas brancas:**

- ✓ Podem parecer mais brancas do que o restante do dente e geralmente ficam próximas à gengiva da criança.
- ✓ São o primeiro sinal de que as cáries podem estar começando a se formar no dente.
- ✓ Se vir manchas brancas nos dentes de seu filho, leve-o ao dentista – um tratamento com flúor pode pôr fim à formação das cáries!
- ✓ Podem se tornar cáries sem tratamento.



# LEVANTE O LÁBIO



Verifique os dentes do seu filho uma vez por mês para ver se existem manchas brancas.



# LEVANTE O LÁBIO

- ✓ Levante os lábios do seu filho e **VERIFIQUE** se existem manchas brancas uma vez por mês.
- ✓ Leve seu filho ao dentista se encontrar manchas brancas.

# INFECCÃO



# INFEÇÃO

Para manter seu filho saudável, certifique-se de que ele esteja fazendo check-ups médicos **E** dentários regularmente. As cáries são uma **DOENÇA** e precisam ser tratadas. As crianças podem não dizer a você quando a boca estiver doendo. Se as cáries não forem tratadas por um dentista, algumas vezes elas podem causar uma infecção grave.



# UM COMEÇO SAUDÁVEL PARA O SEU BEBÊ

- ✓ Vá ao dentista quando estiver grávida.
- ✓ Exames dentários e obturações são seguros durante a gravidez.
- ✓ Escove os dentes e use o fio dental todos os dias.



# UM COMEÇO SAUDÁVEL PARA O SEU BEBÊ

As mulheres grávidas que já tiverem um dentista devem continuar com seu programa regular de cuidados de rotina. Todas as demais devem consultar um dentista até o segundo trimestre de gravidez para terem certeza de não terem cáries que poderiam causar uma infecção.

As mudanças no corpo de uma gestante tornam a gengiva sensível, inchada e avermelhada, quando você não escova os dentes e usa o fio dental todos os dias.

- ✓ Se não puder escovar os dentes por estar se sentindo doente, enxágue a boca com água ou com um antisséptico bucal com flúor.
- ✓ Se vomitar, enxágue a boca com água.

# APÓS O NASCIMENTO DO BEBÊ



**Ao manter a boca limpa e efetuar os cuidados dentários necessários, você reduzirá a quantidade de germes na sua boca.**



# **APÓS O NASCIMENTO DO BEBÊ**

**Ao manter a boca limpa e efetuar os cuidados dentários necessários, você reduzirá a quantidade de germes na sua boca. Continue indo ao dentista para efetuar os cuidados dentários de rotina.**

# MANTENHA OS DENTES SAUDÁVEIS!



**Seu filho vai querer imitá-la e escovar os dentes também!**

- ✓ **Escove os dentes duas vezes por dia com uma escova macia.**

# **MANTENHA OS DENTES SAUDÁVEIS!**

**As crianças aprendem observando os adultos da família e copiam o que você faz.**

**Para manter você e seu filho com dentes saudáveis, os adultos devem:**

- ✓ Escovar os dentes duas vezes por dia com uma escova macia.**
- ✓ Usar fio dental todos os dias.**



# MANTENHA OS DENTES DO SEU FILHO SAUDÁVEIS!

- ✓ Comece a escovar assim que surgir o primeiro dente.
- ✓ Fique de pé ou sente-se atrás do seu filho.



# **MANTENHA OS DENTES DO SEU FILHO SAUDÁVEIS!**

- ✓ Comece a escovar assim que surgir o primeiro dente.
- ✓ Fique de pé ou sente-se atrás do seu filho e escove os dentes por dois minutos, duas vezes por dia. Use um cronômetro ou cante uma canção para tornar a escovação mais divertida!

# AJUDE AS CRIANÇAS A ESCOVAR OS DENTES

- ✓ Escove os dentes do seu filho até os 8 anos de idade.

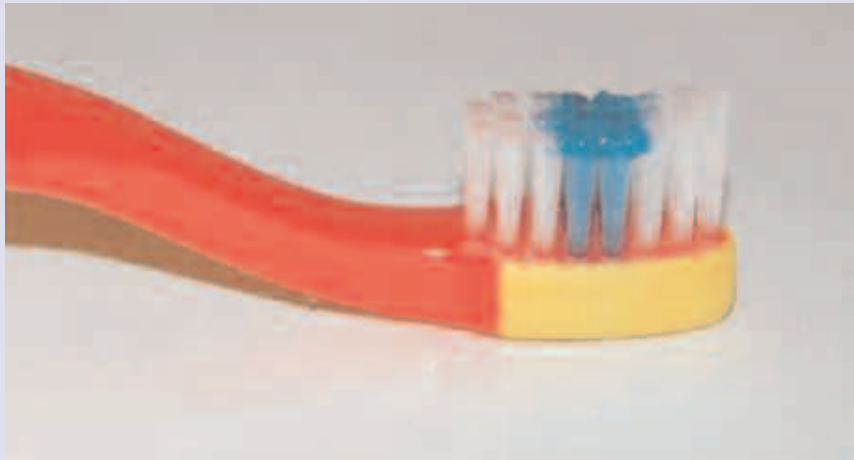




# **AJUDE AS CRIANÇAS A ESCOVAR OS DENTES**

**As crianças pequenas não conseguem escovar direito os dentes por conta própria. Escove os dentes do seu filho até os 8 anos de idade para remover os germes e o açúcar que causam cáries.**

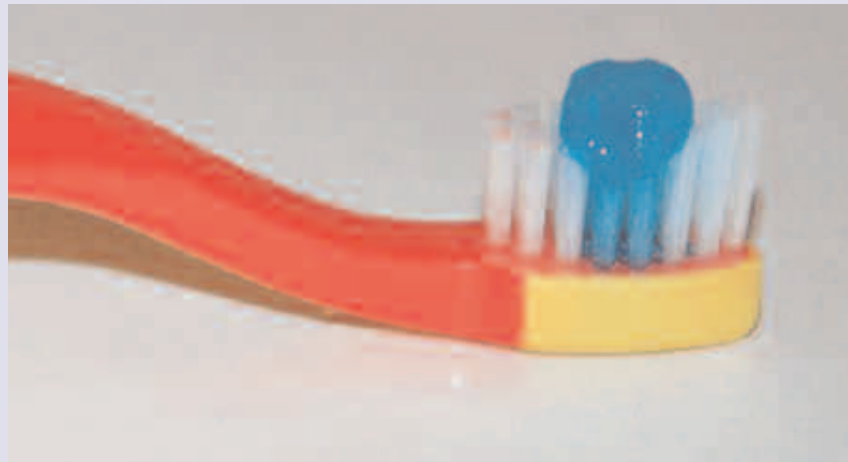
# ESCOVANDO OS DENTES DO SEU FILHO



Pequeno esfregaço: Crianças abaixo de 2 anos

- ✓ Pasta de dentes com flúor.
- ✓ Escova com cerdas macias.

***Cuspa – Não Enxágue!***



Pequena quantidade do tamanho de uma ervilha:  
Crianças acima de 2 anos

# ESCOVANDO OS DENTES DO SEU FILHO

- ✓ Use uma escova de dentes com cerdas **MACIAS**.
- ✓ O flúor protege os dentes das cáries. Pode ser encontrado na pasta de dentes e na água da torneira.
- ✓ Para crianças com menos de 2 anos, use uma pequena quantidade de pasta de dentes com flúor.
- ✓ Para crianças com mais de 2 anos, use uma quantidade “do tamanho de uma ervilha” de pasta de dentes com flúor.
- ✓ Ensine seu filho a **CUSPIR** toda a pasta de dentes e a **não** enxaguar com água, porque o flúor da pasta de dentes continuará a proteger os dentes das cáries.
- ✓ O médico ou o dentista do seu filho também pode prescrever uma aplicação ou um tratamento com flúor.
- ✓ Lembre-se de manter a pasta de dentes, o flúor e todos os remédios fora do alcance das crianças!



# **NÃO COMPARTILHE ESCOVAS DE DENTES!**

**Ou quaisquer itens que estiveram na boca.**



# NÃO COMPARTILHE ESCOVAS DE DENTES!

Os germes que causam cáries podem se **propagar** entre os membros da família. Para reduzir a possibilidade de compartilhamento germes entre as pessoas de sua família:

- ✓ Não compartilhe escovas de dentes.
- ✓ Não compartilhe com seus filhos quaisquer itens que estiveram na sua boca.

**HORA DE UMA NOVA ESCOVA DE DENTES!**

**Cerdas curvadas e quebradas.**





# ***HORA DE UMA NOVA ESCOVA DE DENTES!***

**As escovas de dentes devem ser substituídas quando as cerdas estiverem gastas e curvadas.**

# MAMADEIRAS E COPOS



- ✓ **Segure seu filho quando estiver dando a mamadeira, usando apenas alimento à base de leite ou leite materno.**

- ✓ **Introduza um copo antivazamento entre os 6 e os 9 meses de idade.**



# MAMADEIRAS E COPOS

## **Mamadeiras**

- ✓ Segure seu filho quando estiver dando a mamadeira.
- ✓ Use apenas alimento à base de leite ou leite materno nas mamadeiras.
- ✓ Não dê mamadeira a seu filho na cama.

## **Copos**

- ✓ Introduza um copo antivazamento entre os 6 e os 9 meses de idade.
- ✓ Não deixe seu filho carregar consigo uma mamadeira ou um copo antivazamento.
- ✓ Ofereça apenas leite ou água entre as refeições.



# DICAS SOBRE LANCHES

## **SAUDÁVEIS**

### Opções de lanches

- ✓ Queijo
- ✓ Cream-crackers
- ✓ Frutas frescas
- ✓ Verduras e legumes
- ✓ Cereais integrais (Cheerios)
- ✓ Pretzels
- ✓ Lanches sem açúcar

- ✓ Reduza a ingestão de alimentos e bebidas com açúcar.
- ✓ Reduza a quantidade de suco de frutas para 118 ml (4 oz) nos horários das refeições.

# DICAS SOBRE LANCHES

- ✓ O que você come afeta toda a sua saúde em geral e não apenas a saúde de seus dentes e gengiva.
- ✓ Alimentos e bebidas com açúcar não fazem bem aos dentes e devem ser ingeridos em pequenas quantidades com as refeições.
- ✓ Alimentos grudentos e pegajosos como balas ou mesmo frutas secas e passas grudam nos dentes, o que significa que o açúcar permanece nos dentes do seu filho por mais tempo.
- ✓ Sirva queijo. O queijo ativa o fluxo de saliva, que ajuda a remover as partículas de alimentos dos dentes.
- ✓ Sirva frutas, legumes e verduras. Crianças mais novas apreciam bastante alimentos pequenos e fáceis de morder.
- ✓ Reduza a quantidade de suco de frutas para 118 ml (4 oz) nos horários das refeições.
- ✓ Incentive seu filho a beber água com flúor ou leite puro entre as refeições.



# REMÉDIOS



Sempre que seu filho tomar remédios, lembre-se de fazê-lo escovar os dentes ou enxaguá-los com água em seguida.



# REMÉDIOS

Os remédios de crianças geralmente possuem uma grande quantidade de açúcar para melhorar o sabor. Alguns remédios reduzem a produção de saliva das crianças, o que ajuda a proteger os dentes. Sempre que seu filho tomar remédio, lembre-se de fazê-lo escovar os dentes ou enxaguá-los com água em seguida.



# VÁ AO DENTISTA ANTES DO PRIMEIRO ANIVERSÁRIO



**Um dentista ajudará a cuidar dos dentes do seu filho!**

# VÁ AO DENTISTA ANTES DO PRIMEIRO ANIVERSÁRIO

- ✓ Seu médico pode examinar os dentes do seu filho nas consultas de puericultura (Well-Baby), mas seu filho também deve ir ao dentista; é um requisito do programa Head Start!
- ✓ Leve seu filho ao dentista antes de ele completar um ano de idade.
- ✓ Se precisar de ajuda para encontrar um dentista, pergunte ao seu programa Head Start!



# DENTES SAUDÁVEIS POR TODA A VIDA!



- ✓ Comece a escovar os dentes cedo, assim que eles surgirem! Ajude a escovar os dentes do seu filho até os 8 anos de idade.
- ✓ Verifique se existem manchas brancas, pelo menos uma vez por mês.
- ✓ Use uma **pequena** quantidade de pasta de dentes com flúor. **CUSPA** toda a pasta de dentes e não enxágue a boca.
- ✓ Ingira lanches saudáveis: reduza a ingestão de alimentos e bebidas doces/com açúcar. Quanto mais alimentos com açúcar você comer, maior a possibilidade de haver formação de cáries.
- ✓ Agende uma ida ao dentista para o seu filho antes do primeiro aniversário.
- ✓ Ao formar bons hábitos em seu filho ainda jovem, você pode ajudá-lo a ter dentes saudáveis por toda a vida!



# AGRADECIMENTOS

*Este Guia de Saúde Oral foi produzido pela Associação do Programa Head Start de Massachusetts, por meio de um subsídio da Fundação DentaQuest, e com o apoio da Comissão de Saúde Oral, Departamento de Saúde Pública de Massachusetts, Academia Americana de Odontologia Pediátrica e Fundação de Serviços Odontológicos de Washington.*

*Agradecimentos especiais a Joanna Douglass, Cirurgiã-Dentista (BDS) e Doutora e Cirurgiã-Dentista (DDS).*



MASSACHUSETTS  
HEAD START ASSOCIATION

DentaQuest  
FOUNDATION

Desenho Gráfico: Infinite Blue Creative



# LEGAL/COPYRIGHT

*This Family Oral Health Guide is intended to provide the public with general information about dental care. It is intended only as a general summary and is not intended to provide specific medical or dental advice.*

*We encourage reproduction of the Guide for non-commercial personal or educational use. In the event of such use, all copyright and other notices and clear attribution to the Massachusetts Head Start Association must be maintained. All other uses, such as reprinting, republishing, reposting or any further redistribution including use of the text and images, require written permission from the Massachusetts Head Start Association. To download the Guide, contact the Massachusetts Head Start Association through our website at [info@massheadstart.org](mailto:info@massheadstart.org).*

*This Guide may appear on a variety of websites, including government agencies and other nonprofit organizations. The Massachusetts Head Start Association has not reviewed all of the web sites which might be linked to this Guide and is not responsible for the contents of any sites which might provide access to it. The inclusion of a link to this Guide does not constitute an endorsement or recommendation of the resources or information, products, or services contained on those sites.*

*The Massachusetts Head Start Association makes no warranties, express or implied, regarding errors or omissions and assumes no legal liability for loss or damage resulting from the use of the Guide.*