



**Dr. Anselmo Vasconcelos**  
MÉDICO DENTISTA  
ANGELSMILE

## NATAL COM SAÚDE ORAL



Está a chegar a tão desejada época natalícia e com ela, uma mão cheia de coisas boas, que nos fazem feliz! A família é, para mim, o foco principal desta altura do ano. É por causa deles e dos bons momentos que passamos nesta altura que considero esta época mágica. Vê-se isto principalmente nas crianças. O brilho nos olhos, o sorriso de orelha a orelha, a correria infundável, os carinhos, as brincadeiras em frente à lareira tornam o natal maravilhosamente especial.

Há, no entanto, que ter um cuidado especial nesta altura. Agarrado à época natalícia vêm todos aqueles petiscos e doces de que tanto gostamos.

Decidi então, desta vez, escrever-vos um pouco sobre os principais cuidados a ter, especialmente com crianças e grávidas. Para que estes doces não tragam um amargo de boca devemos ter especial cuidado nesta época. Uma aposta grande na prevenção, é a meu ver, o mais importante.



As guloseimas de Natal que as crianças, e não só, tanto gostam.

Todos nós sabemos que o que nos sabe tão bem pode também nos estar a prejudicar.

O tão frequente consumo aumentado de açúcares desta época deve também ser acompanhado com um aumentado cuidado da higiene oral diária. Como a prevenção é a nossa melhor arma, duas ou três escovagens diárias e o uso frequente de fio dentário são indispensáveis para evitarmos as cáries dentárias. Acompanhe a escovagem das crianças em especial nesta altura, e certifique-se de que é feita corretamente.

A maioria das doenças da cavidade oral são provocadas por bactérias que se alimentam dos restos de alimentos e em especial dos açúcares que ficam presos nos dentes entre as escovagens. A acumulação destes detritos leva ao crescimento do número de bactérias e da organização destas mesmas bactérias, que conseqüentemente libertam ácidos na cavidade oral que provocam a deterioração do esmalte dos dentes levando ao posterior aparecimento das indesejáveis cáries (entre outros problemas). Se os seus filhos não tiverem bons hábitos de higiene oral nesta altura do ano atenção deve ser redobrada. Deixar açúcares ou outros restos alimentares na cavidade bucal durante mais tempo do que o habitual é como convidar as bactérias para um banquete, que poderá resultar em cáries e dores de dentes. Se, por outro lado, os seus filhos já normalmente praticam uma higiene oral cuidada durante todo o ano, o maior consumo de doces e açúcares desta época não terá conseqüências muito graves. Para que haja um Natal feliz, este tem que ser sem dúvida, livre de cáries.



Ninguém gosta de estar doente, e a cárie é uma doença. Por isso volto a frisar: o ideal é uma grande aposta na prevenção, sendo que não há melhor prevenção que uma higiene oral adequada, eficaz e frequente para que se garantam dentes saudáveis, e uma cavidade oral livre de problemas.



E as futuras mamãs?

A meu ver não há necessidade de nenhum cuidado especial adequado à época natalícia mas sim um cuidado durante todo o período de gestação. A prevenção é novamente a palavra-chave. Não só pela saúde oral da futura mamã, mas também da criança. Uma boa saúde oral durante a gravidez pode ajudar a prevenir cáries na criança. Devo salientar o importante papel da higiene oral. As futuras mamãs devem reforçar a sua higiene oral durante toda a gravidez e também evitar a ingestão de alimentos açucarados fora das refeições. No entanto, não é recomendado o uso de suplementos de flúor durante a gravidez por não estar provado um benefício na dentição primária da criança. A prevenção e tratamento de problemas orais deve idealmente ser feita antes ainda da conceção. Mas se já está grávida e ainda não tratou da sua saúde oral, nada de alarmismo. Os tratamentos dentários podem ser efetuados com segurança durante a gravidez. Logo após o nascimento, outros cuidados são essenciais. O mais importante é a transmissão vertical. E o que é isto da transmissão vertical? Trata-se da transmissão de bactérias cariogénicas a partir da mãe, ou de outro cuidador (como o pai). Deve-se ter imenso cuidado com os beijinhos na boca e com a partilha de objetos ou alimentos levados à boca.

Durante a gravidez a mulher sofre muitas alterações, emocionais e físicas que são necessárias para a preparar para esta fase. As alterações hormonais influenciam todo o corpo e mente da grávida. As hormonas são as responsáveis por todas estas alterações. Doenças como a periodontite, podem aumentar durante a gravidez e podem, em fases mais avançadas levar à perda de dentes. Nesta doença oral, como existe um aumento da vascularização da gengiva, esta sofrerá mais com as alterações hormonais da gravidez. Como há um aumento da vascularização, há também um conseqüente aumento da nutrição celular. Mas esses nutrientes não chegam apenas às células da gengiva. Extravasam para além das células e chegam até as bactérias que ficam em torno do dente e da gengiva. Assim as bactérias crescem e organizam-se, agravando a doença.

As grávidas que possuem refluxo gastro esofágico (quando a comida ingerida vem à boca, mas não se chega a vomitar) ou até sentem mais enjoos e chegam a vomitar devem ter um cuidado especial e, após um desses episódios, higienizar logo que possível para eliminar os ácidos presentes na boca.

O médico dentista é o melhor parceiro. Consulte o seu, de certeza que lhe vai dar a atenção que precisa.

**Um feliz Natal e um 2015 cheio de coisas boas. ■**

**CLÍNICA DENTÁRIA VIEIRA DO MINHO**  
Rua Padre José Alves Vieira, nº 35,  
4850-538 Vieira do Minho | T: 927202140  
**CLÍNICA DENTÁRIA BARCELOS**  
Av. Alcaldes de Faria, nº 297  
4750-106 Barcelos | T: 927202141



**angelsmile**  
clínica dentária