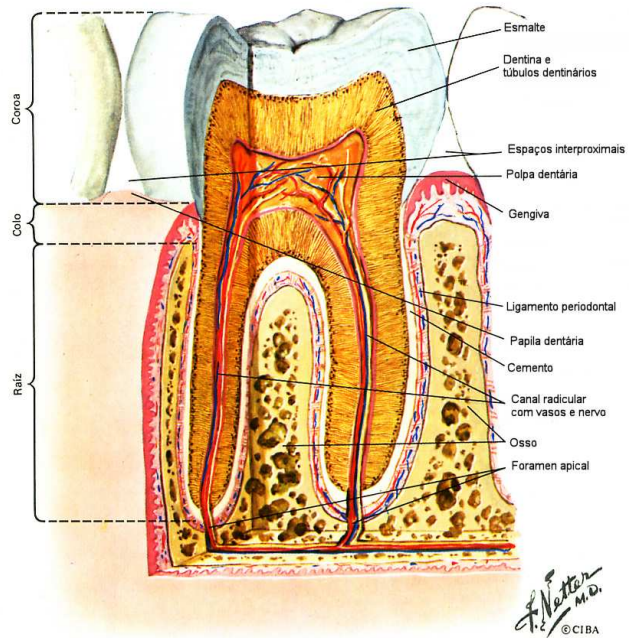


CAVIDADE ORAL

A cavidade oral é constituída externamente pelos lábios e bochechas e internamente pelas gengivas e dentes. Mais explicitamente, da cavidade oral propriamente dita fazem parte os dentes, as gengivas, a língua, o palato e as glândulas.

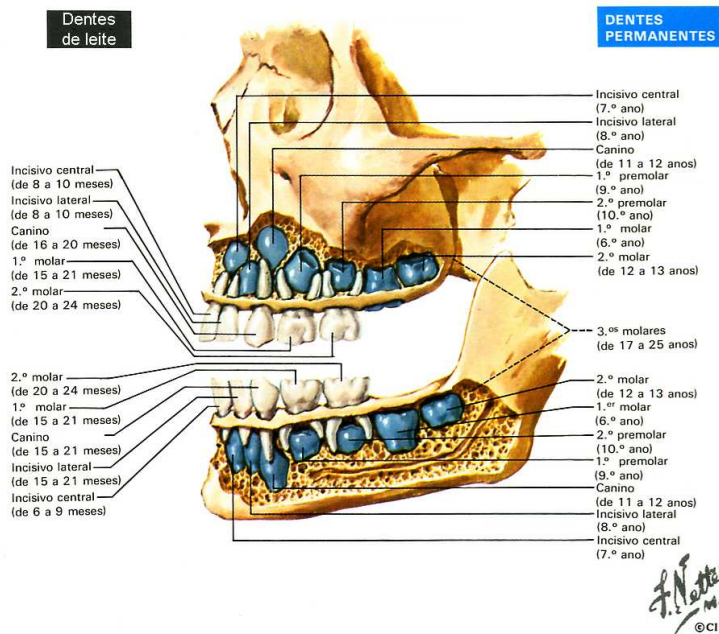
Os dentes são de importância vital para quase todos os animais. De facto, a perda dos dentes é incompatível com a vida e, em muitos mamíferos, a longevidade está directamente relacionada ao tempo durante o qual os dentes podem suportar o processo abrasivo da mastigação.

O dente é constituído pela coroa (esmalte) e pela raiz. Por dentro encontra-se a polpa dentária que é vascularizada (artéria e veia) e inervada pelo foramen apical. Está firmemente ligado ao osso pelo ligamento periodontal. Na criança existe 20 dentes (dentes de leite, temporários ou decíduos) e no adulto 32 dentes (permanentes ou definitivos).



DESDE PEQUENO

Ter dentes sãos é fundamental para desfrutar de uma infância saudável. Na criança os dentes são essenciais não só para a alimentação, como também para uma aprendizagem correcta da fala e para o desenvolvimento da sua autoconfiança. Por isso é muito importante motivar e incentivar a criança no que diz respeito ao cuidado dos dentes. Nesta área, os pais têm um papel fundamental.



Lembre-se que está nas suas mãos dar um bom exemplo, tanto na hora de ensinar a lavar os dentes como nas consultas ao Médico Dentista. Não se esqueça de elogiar uma criança cada vez que cuida dos dentes e felicitá-la pelo seu sorriso radiante e bonito. Ensinar os seus filhos a

cuidar dos dentes é um investimento que compensará para toda a vida. Pode dar um bom exemplo aos seus filhos ao cuidar bem dos seus próprios dentes, transmitindo-lhes, assim, a mensagem de que a Higiene Oral é importante.

Os primeiros dentes a romper são os 8 incisivos (4 superiores e 4 inferiores), entre os 6 e os 10 meses. De seguida, os caninos entre 15 e 21 meses. Mais tarde nascerão os molares (1º e 2º) entre os 15 e 24 meses. Por volta dos 3 anos, a criança deve ter a dentição decídua completa. Frequentemente a aparição destes dentes implica dor e sensibilidade nas gengivas que ficam com um aspecto avermelhado ou inflamado.

Qual a idade ideal para a 1ª consulta ao Médico Dentista?

A primeira consulta da criança ao Médico Dentista deve ser cerca dos 20 meses. Idealmente estas visitas servem para uma observação do estado de saúde oral da criança e informar os pais sobre atitudes preventivas, detectar hábitos nocivos (utilização inadequada de biberão, chupeta, dedos, etc.), e estabelecer um programa adequado ao grau de risco da cada paciente.

Qual a importância dos primeiros dentes?

Os dentes decíduos têm várias e importantes funções para o desenvolvimento normal das crianças, tais, como: estética, mastigação, manter o espaço para os dentes permanentes, fonética, influência no crescimento dos maxilares, respiração e deglutição. Não devemos esquecer que os últimos dentes a serem substituídos não caem antes dos 11-12 anos e devem realizar as suas funções correctamente até então.

Devem tratar-se os dentes decíduos?

SIM! De todos os grupos etários, as crianças são as que têm mais tendência a sofrer cáries, não só pela alimentação, por comerem mais frequentemente, mas também porque ainda não têm experiência e destreza ao lavar a boca. Ensine o seu filho a não comer alimentos doces ou bebidas açucaradas.

As características próprias dos primeiros dentes fazem com que, uma vez que se inicia a cárie, esta avance rapidamente e afecte a polpa dentária mais depressa que nos dentes definitivos.

Evitar a dor produzida pela cárie já é razão suficiente para conservar a saúde dos dentes, e além disso, há que recordar que a cárie é um processo infeccioso e pode afectar a formação dos dentes permanentes, bem como a saúde em geral.

Rumo à dentição definitiva

Aproximadamente aos 6 anos, a criança começará a perder os dentes decíduos. O processo de substituição dos dentes decíduos pelos definitivos pode durar até cerca dos 13 anos de idade. A dentição estará completa, quando nasceram os dentes do siso, ficando assim com 32 dentes definitivos.

Os primeiros dentes a nascerem serão os 1º molares definitivos atrás dos 2º molares de leite, por volta dos 6 anos de idade. De seguida, serão substituídos os 4 dentes incisivos decíduos pelos dentes definitivos entre os 7 - 8 anos, dando início assim à substituição dos dentes de leite pelos definitivos. Após estes, serão substituídos os caninos e os molares de leite pelos caninos e pré-molares definitivos, respectivamente, entre os 9 - 12 anos. Por volta dos 13 - 14

anos nascerá o 2º molar definitivo.

O QUE É A CÁRIE?

A cárie é uma doença causada por bactérias que resulta na destruição do dente.



Qual a causa da cárie dentária?

A placa bacteriana é uma massa branca, aderente, incolor que se forma continuamente sobre os dentes e gengivas, e que é constituída essencialmente por saliva, restos alimentares e bactérias. Visto que a criança terá dentes maiores, que são os definitivos, ao lado de dentes mais pequenos, que são os de leite, estas irregularidades deixam espaços nos quais se vai acumulando comida e placa bacteriana, podendo dar origem a cáries ou a gengivites.



As bactérias da placa bacteriana alimentam-se de açúcares. Quando degradam esses açúcares, elas produzem ácidos que vão dissolver e destruir o esmalte e as restantes estruturas dentárias. **A PREVENÇÃO É O MELHOR REMÉDIO!**

Como prevenir as cáries?

Através de uma boa higiene oral.
Reduzindo a ingestão de açúcares.
Utilizando flúor.

Utilizar um dentífrico com flúor é a melhor solução. O flúor torna o esmalte mais resistente à dissolução pelos ácidos e protege-o das bactérias. É um elemento indispensável à boa formação dos dentes. Por esta razão é necessário fornecer flúor aos dentes desde a sua erupção.

A aplicação local é a forma de fornecer flúor aos dentes mais eficaz. Por isso, escovar os dentes com um dentífrico com flúor torna-se indispensável. Por vezes, recomenda-se um suplemento de flúor em comprimidos. Neste caso, fale primeiro com o seu Médico Dentista, pois um excesso de flúor pode dar origem a manchas brancas nos dentes definitivos, tornando

inestético!

O dentífrico para as crianças que não querem ter cáries

Recomenda-se para as crianças entre os 2 e 6 anos que o dentífrico tenha cerca de 500 ppm (partes por milhão) e para crianças dos 6 aos 12 anos 800 ppm, sempre com vigilância dos pais, para evitar que a criança degluta o dentífrico.

Após os 12 anos, a criança pode usar o mesmo dentífrico que os pais. A quantidade não deve ser maior que o tamanho da unha do dedo mindinho, quer para crianças quer para adultos. **NÃO É NECESSÁRIO PREENCHER A ESCOVA NA TOTALIDADE DE DENTÍFRICO.**

Escovas e fio dentários

A escova deve ser apropriada a cada pessoa dependendo do tamanho da cavidade oral e da destreza manual.

LEMBRE-SE: A ESCOVAGEM DEVE SER EFICAZ NA REMOÇÃO DA PLACA BACTERIANA E RESTOS ALIMENTARES, POR ISSO, ESCOVAR DURANTE MUITO TEMPO OU COM FORÇA SÓ ESTÁ A PREJUDICAR AS GENGIVAS E OS DENTES.

Em situações particulares recomenda-se o uso de uma escova eléctrica. O método de escovagem é diferente da escova manual, pois esta é que realiza os movimentos de limpeza.

Sempre que seja necessário, recorre-se ao fio dentário para uma melhor higienização dos espaços entre os dentes, visto que, são zonas de difícil acesso pela escova. Os movimentos devem ser de vai-e-vem em toda a superfície lateral do dente e de forma expulsiva em direcção contrária à gengiva.

Um dos locais com maior tendência para a formação de cárie são os sulcos que alguns dentes apresentam (molares e pré-molares), onde os filamentos da escova não conseguem chegar para limpar). Por isso, existe um método para prevenir as cáries nesses locais, a que se chama selantes de fissuras. Estes selantes consistem na aplicação de um verniz que vai tapar os sulcos impedindo que aí se alojem bactérias capazes de originar cáries.

Como tratar uma cárie?

Limpa-se toda a zona atingida pela cárie e depois restaura-se o dente colocando amálgama ou compósito. Depois de o dente ter sido restaurado, é importante que se mantenha um bom nível de higiene oral de modo a evitar novas cáries.