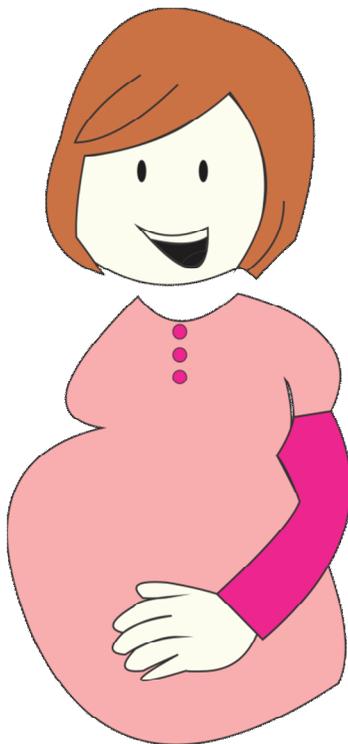




Universidade Estadual de Ponta Grossa
Departamento de Odontologia
Programa de Pós-Graduação em Odontologia
Área de Concentração – Clínica Integrada



CARTILHA DA GESTANTE



CUIDADOS COM A SAÚDE BUCAL



C327 Cartilha da gestante: cuidados com a saúde bucal/ Juliana Schaia Rocha, Vera Lucia Leal Wosgerau, Bianca Venâncio Ribeiro, Josiane Aparecida Santos Lima, Juliana Aparecida de Souza, Lígia Maria Valentim, Márcia Helena Baldani (Org.). Ponta Grossa : Universidade Estadual de Ponta Grossa – Programa de Pós-Graduação em Odontologia, 2015.

15 p. : il.

1. Saúde bucal. 2. Gestação. 3. Higiene bucal. I. Wosgerau, Vera Lucia Leal (Org.). II. Ribeiro, Bianca Venâncio (Org.). III. Lima, Josiane Aparecida Santos (Org.). IV. Souza, Juliana Aparecida de. (Org.). V. Valentim, Lígia Maria (Org.). VI. Baldani, Márcia Helena (Org.). VII. T.

CDD: 617.6

ORGANIZADORAS:

Juliana Schaia Rocha

Graduada em Odontologia. Mestre em Clínica integrada. Aluna de Doutorado da Universidade Estadual de Ponta Grossa: Clínica integrada.

Vera Lucia Leal Wosgerau

Graduada em Odontologia. Especialista em Saúde da Família. Cirurgiã-dentista da Estratégia Saúde da Família da Secretaria Municipal de Saúde de Ponta Grossa.

Bianca Venâncio Ribeiro, Josiane Lima, Juliana Aparecida de Souza e Lígia Maria Valentim

Alunas do 5º ano de Odontologia da Universidade Estadual de Ponta Grossa.

Márcia Helena Baldani Pinto

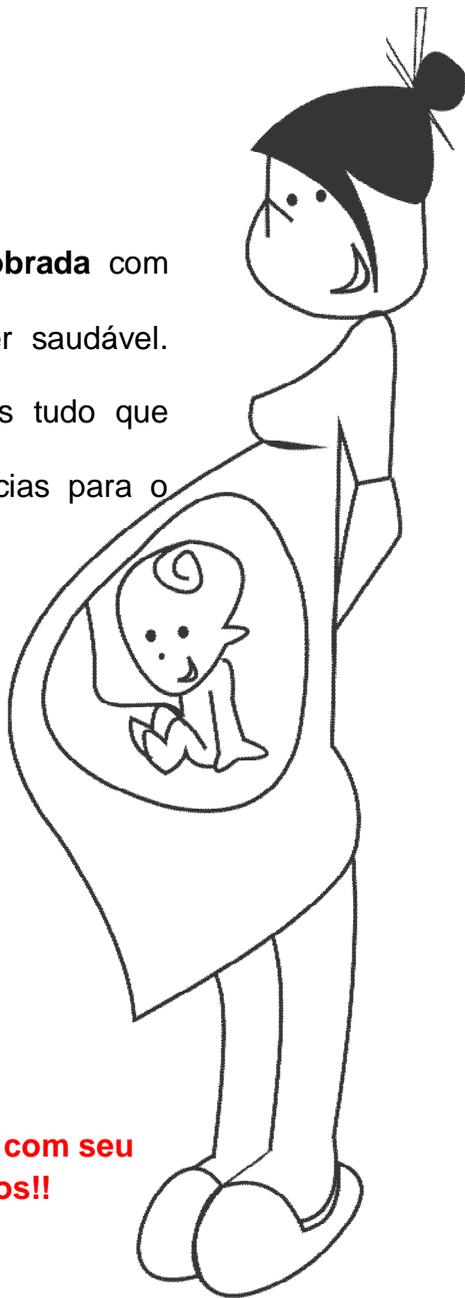
Graduada em Odontologia. Mestre e Doutora em Saúde Pública. Professora do Departamento de Odontologia da Universidade Estadual de Ponta Grossa

Parabéns futura mamãe!

Agora é necessária **atenção redobrada** com sua saúde, para seu bebê nascer saudável. Isso inclui sua **saúde bucal**, pois tudo que afeta a mãe pode ter consequências para o bebê que está se desenvolvendo.

Essa cartilha contém esclarecimentos sobre as mudanças que a gravidez traz para sua saúde bucal e orientações de higiene.

Se ficar alguma dúvida, converse com seu dentista para esclarecimentos!!



SUMÁRIO

- 1. Por que é tão importante a gestante cuidar da saúde bucal?..... 5
- 2. O que muda na minha saúde bucal durante a gestação? 0
- 3. Posso receber atendimento odontológico durante a gestação? 9
- 4. Como fazer minha higiene bucal?..... 10
- 5. A saúde bucal do bebê que está vindo 12

1. Por que é tão importante a gestante cuidar da saúde bucal?

Toda mulher precisa cuidar da saúde bucal para ter uma boa aparência, uma pronúncia das palavras adequada e ter boa saúde geral. Quando está esperando um bebê, ela precisa cuidar não só de si mesma, mas cuidar do bebê que está se desenvolvendo.

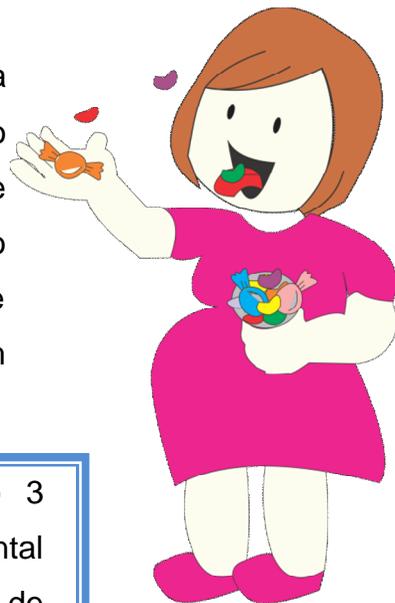
Na época da gestação, é importante que a gestante cuide da sua saúde bucal, pois ela pode afetar o desenvolvimento e saúde do bebê. Um exemplo é o parto prematuro, estudos mostram que as bactérias causadoras de doenças na boca, principalmente as das doenças gengivais, podem estar relacionadas com a aceleração do trabalho de parto.

E depois, quando o bebê nasce, ela ainda pode transmitir bactérias e aumentar o risco de seu filho ter doenças bucais!!

Para não atrapalhar o desenvolvimento e garantir dentes saudáveis para seu bebê, o primeiro passo é cuidar da sua saúde bucal!

2. O que muda na minha saúde bucal durante a gestação?

Cárie? A gravidez **não** causa cárie. O que pode ocasionar o aparecimento da doença cárie durante essa fase é o aumento do número de vezes em que se consome alimentos, principalmente doces, sem a escovação adequada.



Escove seus dentes no mínimo 3 vezes por dia (com creme dental fluoretado) e controle a ingestão de alimentos açucarados.

Gengiva sensível?

As gengivas ficam mais sensíveis na gravidez e fáceis de serem irritadas pela placa bacteriana. Isso é causado pelas variações hormonais que estão ocorrendo.

Previna-se fazendo uma boa escovação e usando o fio dental pelo menos 1 vez ao dia, para remover toda a placa dos seus dentes.

Boca seca? Com as mudanças que estão ocorrendo em seu corpo, a respiração nasal fica mais difícil. Há uma tendência de se respirar com a boca aberta, especialmente à noite. E isso pode causar a sensação de boca seca.

- Essa sensação pode ser melhorada com maior ingestão de água e uso de goma de mascar sem açúcar.
- Evite o uso de enxaguantes bucais que contenham álcool em sua fórmula, pois ele pode acentuar a sensação de boca seca.

Enfraquecimento dos dentes?

Não! Todo o cálcio e nutrientes necessários para a formação dos dentes do bebê provêm da alimentação. Por isso é importante que a futura mamãe tenha uma alimentação balanceada, incluindo em seu cardápio alimentos como leite, iogurte e queijos; sardinha enlatada, feijão, brócolis, couve!!

Seus dentes **não** perdem cálcio para formar os dentes do seu bebê!

Vômitos frequentes:

Com os episódios de vômito, sua boca fica exposta ao ácido do estômago, podendo ocorrer desgastes no esmalte do seu dente, causando sensibilidade.

- Lavar a boca com uma colher de chá de bicarbonato de sódio em um copo de água após o vômito pode neutralizar o ácido.
- Evite escovar os dentes imediatamente após o vômito. Use uma escova de cerdas macias para reduzir o risco de desgaste.

Como em todas as fases da sua vida, e principalmente agora, recomenda-se:

- Uma boa higiene oral;
- Adoção de uma dieta saudável;
- Controle da ingestão de açúcares;
- Acompanhamento odontológico por um dentista.

3. Posso receber atendimento odontológico durante a gestação?

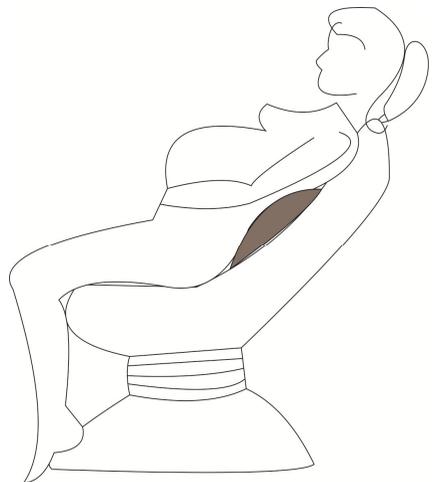
SIM! Desde o início da gestação, a futura mamãe deve procurar o dentista para orientação e prevenção. Durante a gravidez, se houver necessidade de algum tratamento, ele pode e deve ser realizado, pois cáries não tratadas e problemas nas gengivas podem prejudicar sua saúde e a de seu bebê.

Posso fazer radiografias?

Sim. A quantidade de radiação durante uma radiografia odontológica é muito baixa. Com a proteção por aventais de chumbo é possível garantir a segurança da mãe e do feto!

É seguro tomar anestesia?

Sim. Existem anestésicos mais indicados durante a gestação. O que não pode é sentir dor ou desconforto durante o tratamento odontológico!



4. Como fazer minha higiene bucal?

Siga as recomendações abaixo para garantir uma higiene adequada.



Escove os dentes pelo menos 3 vezes por dia (ao acordar, depois do almoço e antes de dormir) com creme dental com flúor.



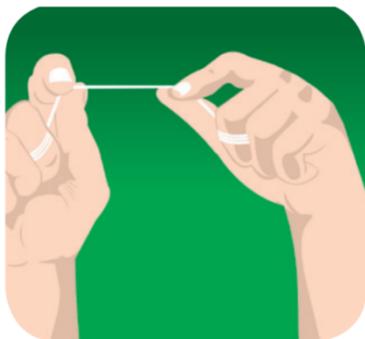
Posicione a escova inclinada na direção da gengiva e faça movimentos de cima para baixo, nos dentes de cima, e de baixo para cima, nos dentes de baixo como se estivesse varrendo os dentes.



Depois escove a parte interna de cada dente da mesma forma.



Escove a superfície do dente que usamos para mastigar. O movimento é suave, de vaivém. A escova deve ir até os últimos dentes do fundo da boca.



Enrole cerca de 40 cm de fio ou fita dental entre os dedos.

Leve-o até o espaço existente entre a gengiva e o dente e pressione-o sobre o dente, puxando a sujeira até a ponta do dente.



Passe o fio dental pelo menos duas vezes em cada um dos espaços entre os dentes, primeiro pressionando para um lado, depois para o outro.



Ainda não acabou. Faça movimentos cuidadosos com a escova “varrendo” a língua da parte interna até a ponta.

5. A saúde bucal do bebê que está vindo

Para garantir uma boa saúde bucal para o bebê que está vindo, o primeiro passo é cuidar da sua! **Faça o pré-natal odontológico durante sua gestação.**

Amamentação: O aleitamento materno é **fundamental** para o bebê, pois o leite materno é muito nutritivo e protege seu filho contra muitas doenças. Além disso, **ele ajuda no desenvolvimento da dentição e na fala!** Após o nascimento dos primeiros dentes, a amamentação noturna deve ser controlada para evitar o risco de aparecer cárie.



Cuide da higiene bucal!

Antes mesmo do aparecimento dos dentes, higienize a gengiva, bochecha e língua com fralda limpa ou gaze umedecida com água filtrada ou fervida.

Quando os dentes de leite começarem a nascer, sua limpeza deve ser feita com escova de dentes pequena e macia.



Fonte: Ministério da Saúde/ DAB, 2012.

Crianças podem usar creme dental com flúor, mas em pequena quantidade (menos do que um grão de arroz é suficiente).

Se seu filho engole creme dental, faça apenas 1 das escovações diárias com ele. As outras podem ser realizadas sem creme dental, até que aprenda a não engolir.



Há muitas maneiras de demonstrar carinho, evite beijar seu filho na boca! Também evite assoprar ou provar a comida antes de dá-la ao bebê! Você pode passar bactérias causadoras da cárie e de outras doenças de sua boca para a dele!!

Esse é outro bom motivo para a futura mamãe estar com a saúde de sua boca em dia!!

Leve seu filho desde bebê ao dentista. Ensine bons hábitos de saúde bucal para ele desde cedo!



Seu filho se espelha em você! Mantenha sua saúde bucal em dia e garanta um sorriso impecável para ele!!

Referências

Achtari, M. D.; Georgakopoulou, E. A.; Afentoulide, N. Dental care throughout pregnancy: what a dentist must know. Oral Health Dental Manager, v. 11, n. 4, p. 169-76. 2012.

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde Promovendo o Aleitamento Materno. Brasília: Editora do Ministério da Saúde. 2007

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Mantenha seu sorriso fazendo a higiene bucal corretamente. Brasília: Editora do Ministério da Saúde. 2012.

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Atenção ao pré-natal de baixo risco. Brasília: Editora do Ministério da Saúde. 2012.

Bastos, R. D. S., B. dos Santos Silva, et al. Desmistificando o atendimento odontológico à gestante: revisão de literatura. Revista Bahiana de Odontologia. v. 5, n. 2. 2014.

Conceição, Grupo Hospitalar. Ministério da Saúde, Gerência de Saúde Comunitária. Atenção à Saúde da Gestante em APS. Porto Alegre: Hospital Nossa Senhora da Conceição. 2011

Paraná. Secretaria de Estado da Saúde do Paraná. Superintendência de Assistência à Saúde. Linha guia de saúde bucal. Curitiba: SESA. 2014.

É permitida a reprodução parcial ou total deste material, desde que consultada e citada a fonte.

