

5 Dicas para lavar corretamente os dentes das crianças



Nunca é tarde para ensinar bons hábitos às crianças. Um dos primeiros deverá ser como manter uma boa higiene oral. Por isso, o Rodinhas revela algumas dicas para ensinar os mais novos a lavar os dentes corretamente.

A importância de lavar os dentes nas crianças

Durante a amamentação, o leite protege a região bucal contra bactérias, reforçando a limpeza das gengivas. Quando os mais pequenos deixam de mamar é necessário começar a aplicar uma boa higiene oral.

A primeira consulta de odontopediatria deverá ser marcada assim que os primeiros dentes começam a surgir, de modo a ser criado um acompanhamento do dentista desde cedo, prevenindo eventuais problemas que possam surgir com os dentes dos mais pequenos, como é o caso das famosas cáries.

As cáries dentárias são uma das doenças de infância mais comuns e os estudos comprovam que quase 50% das crianças, entre os seis e os oito anos, têm pelo menos uma cárie.

A escova dos dentes certa para cada criança

Pode aproveitar a primeira consulta no dentista do seu bebé para esclarecer quaisquer dúvidas que tenha sobre como lavar, corretamente, os dentes dos mais pequenos. Em cada etapa de vida das

crianças, há novas formas de fazer uma higienização correta da boca, assim como respectivo material para auxiliar nesta rotina de higiene oral.

Higiene oral até aos 6 meses

Até o seu bebé completar 6 meses, deverá efetuar a limpeza da boca do mais pequeno com recurso a gaze ou a uma fralda de tecido seca ou humedecida. Só terá que massajar a gengiva com cuidado ou poderá utilizar uma dedeira/escova de dentes para crianças de dedo. Nesta última opção tenha apenas o cuidado de a higienizar corretamente.

Higiene oral após os 6 meses

Quando o seu bebé tiver ultrapassado a barreira dos 6 meses, poderá encontrar vários modelos específicos e apropriados a cada faixa etária. Esta indicação pode ser encontrada sempre na embalagem da escova, já que a cabeça da escova deverá ser macia e o tamanho apropriado para a boca dos mais pequenos. A escova deve ser trocada mensalmente ou sempre que apresentar algum tipo de dano na cabeça da escova.

A quantidade certa de pasta dos dentes para crianças

Na hora do seu mais novo começar a usar pasta dos dentes, prefira as identificadas como sendo infantis. As pasta dos dentes para crianças possuem um sabor mais agradável, assim como a concentração de flúor necessária para as crianças.

A quantidade de pasta de dentes, na escova dos mais pequenos, que possuam até oito dentes da frente, deverá ser equivalente a metade de um grão de arroz para bebés. Se a criança já tiver dentes no maxilar inferior, pode dobrar a porção de pasta dos dentes. Quando chegar à etapa dos 2 a 3 anos de idade, uma vez que a criança já sabe cuspir, poderá aumentar a pasta dos dentes para o tamanho de um grão de ervilha. A partir dos 5 anos, aumente a quantidade gradualmente.

A importância do fio dental

O fio dental pode ser desconfortável nas primeiras utilizações. Por isso, é importante que as crianças se familiarizem com este objeto de higiene oral desde cedo. À medida que um dente for nascendo, poderá iniciar a aplicação, com todo o cuidado, do fio dental na boca dos mais pequenos, eliminando restos de alimentos e a placa bacteriana. As crianças devem utilizar o fio dental de forma diária ou em dias alternados.

Quantas vezes devem as crianças lavar os dentes?

No caso dos bebês, deve-se lavar os dentes num máximo de duas vezes ao dia: uma pela manhã e outra à noite. Quando ultrapassam a etapa do primeiro ano de vida, visto que já está implementada uma rotina alimentar mais coesa, então os pequenos deverão lavar os dentes cerca de três vezes ao dia, depois das refeições.

Como lavar corretamente os dentes das crianças

Passo a passo, o Rodinhas ensina-a a lavar de forma correta os dentes e a boca dos mais novos. Siga os passos:

- Com a escova paralela à linha da gengiva, escove em movimentos circulares e suavemente a linha de dentes dos mais pequenos;
- Passe das gengivas para os dentes dos mais novos, efetuando o mesmo movimento. Para os dentes do fundo, brinque com eles com um movimento de “vai e vem”;
- Por fim, passe a escova no interior das bochechas e na língua, já que as bactérias se alojam nestas áreas, provocando mau hálito.

Com uma maior tendência para o aparecimento de cáries, é fundamental ensinar os mais novos não só a lavar corretamente os dentes, mas também a evitar comer alimentos doces ou bebidas açucaradas. Explique-lhe a importância de uma alimentação saudável na sua vida e a importância da fruta no desenvolvimento das crianças.