



Como ter um sorriso saudável

Qual criança não gosta de comer bolachas, chocolates, mascar chicletes ou beber refrigerantes? Pois então! A ingestão excessiva de açúcares favorece a formação de cáries, pois a boca é rica em microrganismos. A sua flora normal, dizem alguns, parece um minizoológico de bactérias. Na boca vivem muitos e variados microrganismos, mas nos interessa conhecer as bactérias cariogênicas – que produzem a cárie dentária. Ao comer doces, promovemos uma maior proliferação dessas bactérias. Quer saber como acontece?



Essas bactérias se alimentam do açúcar presente nos restos de alimentos que ficam na boca e, como consequência de um processo de fermentação, produzem ácidos que são capazes de destruir o esmalte do dente.

Para controlar essa proliferação e, conseqüentemente, a cárie, alguns hábitos devem ser adotados pela criança desde cedo. Um desses hábitos é o controle da ingestão de doces, que muito dependerá da oferta de alimentos adocicados feita pelos adultos. Os doces contêm açúcares simples (*) e são esses açúcares que servem de alimento às bactérias formadoras de cáries. Por isso, restrinja o acesso a alimentos como balas, pirulitos e chicletes e evite acrescentar muito açúcar no preparo de mingaus, bolos, salada de frutas e sobremesas, dando preferência àqueles açúcares presentes nas frutas naturalmente. Sempre devem ser favorecidas as fontes nutricionais de cálcio, flúor, vitamina A e vitamina D, uma vez que conferem proteção aos dentes.

O outro hábito é a escovação dos dentes, com a utilização de pastas dentífricas (de preferência que contenham flúor), após cada refeição. Este hábito ajuda a manter o equilíbrio populacional das bactérias da boca e remove a película que se forma sobre o esmalte.

Como escovar os dentes?

Escolher a escova e escovar os dentes sozinho pode ser um momento muito divertido. Dentistas recomendam que adultos façam isso junto com suas crianças de forma lúdica. Observe se a escovação está adequada:

- a criança deve usar uma pequena quantidade de creme dental com flúor e não pode engolir o creme dental.
- incentive a escolha de uma escova de cerdas macias.
- a escovação suave deve se iniciar pela superfície interna de cada dente, onde o acúmulo de placa é geralmente maior, com movimentos circulares, também massageando a gengiva.
- para a escovação da superfície externa de cada dente, a escova deve estar em um ângulo de 45 graus ao longo da gengiva, com movimentos para frente e para trás.
- por fim, a criança deve escovar a superfície de cada dente usada para mastigar e, com a ponta da escova, limpar atrás de cada dente frontal, na arcada superior e inferior.
- Após o enxágue do creme dental, a partir dos quatro anos de idade já é possível o uso de fios dentais, mas a criança precisará da ajuda de um adulto.

Aprender esses dois hábitos desde criança garantirá um sorriso lindo de alegria e dentes saudáveis para mastigar os alimentos e para pronunciar palavras claramente.

(*) Os açúcares simples, também chamados de monossacarídeos, são as unidades básicas dos carboidratos - glicose e frutose, por exemplo, encontrados no açúcar de pacote vendido no mercado e em todas as bebidas e comidas preparadas com ele (achocolatados, bolachas doces, refrigerantes, sucos em pó e muitos outros). Estes açúcares constituem fonte prioritária de energia para os seres vivos, por serem facilmente absorvidos pelo intestino e atingirem rapidamente a corrente sanguínea, mas precisam ser ingeridos controladamente.



Posicione a escova em um ângulo de 45° ao longo da linha da gengiva. Faça movimentos vibratórios. Repita o movimento para cada dente.

Escove a superfície interna de cada dente, usando o movimento descrito na etapa 1



Escove a superfície de mastigação de cada dente.

Use as pontas das cerdas para escovar a parte de trás de cada dente.



Não esqueça de escovar a língua.