



**PREVENINDO A CÁRIE  
E AS DOENÇAS DA GENGIVA**



**PASTORAL DA CRIANÇA**

# **PREVENINDO A CÁRIE E AS DOENÇAS DA GENGIVA**



**2011**



# Prevenindo a Cárie e as Doenças da Gengiva

## Coordenação Geral

### Zilda Arns Neumann

médica pediatra e sanitarista, fundadora da Pastoral da Criança

### Irmã Vera Lúcia Altoé

Coordenadora Nacional da Pastoral da Criança

### Nelson Arns Neumann

médico, mestre em epidemiologia, doutor em saúde pública, coordenador nacional adjunto da Pastoral da Criança

## Redação

Dalvo José Merci, cirurgião-dentista e sanitarista

Eduardo Carlos de Peixoto Santos, cirurgião-dentista e sanitarista

Laís Moreira Amarante, cirurgiã-dentista e sanitarista

Luiz Reinaldo Figueiredo Walter, cirurgião-dentista, Prof. Titular de Odontopediatria/UEL, Pró-reitor de Pós-graduação UNOPAR.

Marcelo Eduardo Abrão, cirurgião-dentista, especialista em odontopediatria

Sonia Ramalho Luz Santos, cirurgiã-dentista e sanitarista

Thereza Maria Kaizer Baptista, cirurgiã-dentista e sanitarista

## Revisão Técnica

Coordenação Nacional de Saúde Bucal MS / SAS / DAB

Núcleo de Odontologia para Bebês / UEL

Conselho regional de Odontologia do Paraná

Associação Brasileira de Odontologia - Seção Paraná

## Revisão Ortográfica

Annalice Del Vecchio de Lima

## Fotografias

Eduardo Carlos de Peixoto Santos, Lizaldo Andrade Maia, Rodolfo Buhner, Sérgio Luiz Guandalini, Vladimir Cerci, Wilson Trevisan Jr., Arquivos da Pastoral da Criança

## Ilustrações

Mauro S. Ceccon

## Projeto Gráfico e Diagramação

Fernando Ribeiro

Ficha Catalográfica - BCNPC - DAI CRB/9 1167

P293p Pastoral da Criança  
Prevenindo a cárie e as doenças da gengiva. 2.ed.  
Pastoral da Criança - Curitiba, 2010.  
32p.; il.; 20,5 x 27,5

1. Cáries dentárias - prevenção
2. Doenças da gengiva - prevenção I. Título

CDD 20.ed 790.192 2

Depósito Legal na Biblioteca Nacional conforme Decreto nº 1.825 de 20 de dezembro de 1907



# APRESENTAÇÃO

*Queridos líderes e coordenadores:*

Paz e Bem!

A Pastoral da Criança elaborou este material para oferecer ao líder orientações sobre a limpeza da boca do bebê, ensinando como fazer a escovação correta, o uso do fio dental e o uso do flúor, hábitos indispensáveis para a saúde da boca e dos dentes.

Num pré-natal bem feito, a gestante tem o direito de receber, na Unidade de Saúde, noções básicas de higiene da boca e orientação sobre a melhor época para receber tratamento dos dentes e gengivas.

São metas da Pastoral da Criança educar para a saúde as gestantes e mães para que antes do nascimento dos dentes se possa impedir o aparecimento das doenças da gengiva e conhecer os indicadores de risco da cárie.

Espero que esse material possa enriquecer as informações repassadas durante a capacitação no Guia do Líder e sirva como instrumento valioso para ajudá-lo na importante tarefa da manutenção da saúde bucal e saúde geral das gestantes, mães, crianças e famílias acompanhadas.

Que Deus abençoe você e toda sua dedicação cheia de fé e vida a esse maravilhoso trabalho.

Com carinho,

**Dra. Zilda Arns Neumann**  
**Fundadora da Pastoral da Criança**



### **PALAVRAS DO PASTOR**

A Pastoral da Criança tem a preocupação permanente de cuidar da saúde e levar “vida em abundância” (Jo 10,10) a milhares de crianças do Brasil e de outros países onde atua, em seu contexto social, mental, espiritual e cognitivo. A saúde da boca na infância não poderia ficar de fora desta preocupação. Está na Bíblia:

Provérbios 21,23: *“Aquele que é cuidadoso com a boca e com a língua preserva a si mesmo das angústias”.*

Entre as palavras que valhem a pena ser ditas são aquelas que expressam carinho com a família e a comunidade, respeitando as diferenças religiosas e culturais de cada um. Para dizê-las com clareza e facilidade, precisamos cuidar da nossa saúde bucal.

Costuma-se dizer que “a saúde começa pela boca”. A higiene da boca e a manutenção dos dentes é tão importante como tomar banho, usar roupas limpas e comer alimentos saudáveis para se ter saúde.





Neste livro, os líderes vão encontrar orientações de fácil compreensão para serem repassadas para as famílias com gestantes e crianças de até 6 anos, na visita domiciliar, no dia da Celebração da Vida, na reunião comunitária.

Cuidar da saúde da boca, como nos ensina o Guia do Líder, vai ajudar as famílias a viverem mais saudáveis.

Que Deus nos ajude a prestar, com dedicação e competência, mais este serviço às crianças e suas famílias e comunidades por nós acompanhadas.

**D. Aloysio José Leal Penna, sj**

**Presidente do Conselho Diretor da Pastoral da Criança (1992-2007)**



## Prevenindo a Cárie e as Doenças da Gengiva



# PREVENINDO A CÁRIE E AS DOENÇAS DA GENGIVA

Os dentes são necessários para mastigar, para a boa aparência, para a boa pronúncia das palavras e para a nossa saúde geral.

Quando mastigamos, os dentes fazem da comida uma pasta. Assim, fica mais fácil engolir e o nosso corpo aproveita melhor os alimentos.

A **falta de dentes e dentes tortos** fazem com que a pessoa tenha dificuldade para falar, pois algumas letras precisam deles para serem faladas, como por exemplo, a letra D e T.



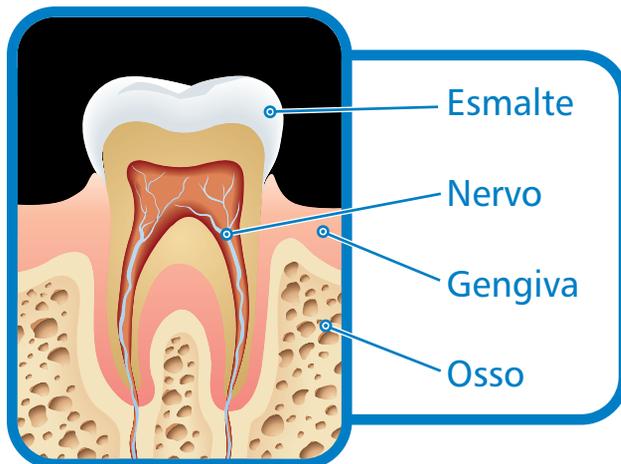
Os dentes dão forma ao rosto e à boca. É por isso que a falta deles deixa o rosto com aparência de velhice.



## Prevenindo a Cárie e as Doenças da Gengiva

Além disso, a perda de dentes pode provocar dores de cabeça e de ouvido.

Os dentes apodrecidos pela cárie, além do aspecto feio e da dor, provocam mau hálito e gosto ruim na boca.



O dente é um órgão vivo. Dentro dele existem nervos. Por isso, sentimos dor quando o dente está doente.



Os dentes têm duas partes:



• **Coroa** é a parte do dente que aparece na boca.

• **Raiz** é a parte que prende o dente no osso.



Não conseguimos ver a raiz do dente porque ela está escondida na gengiva.



## A CÁRIE

A cárie é uma doença que ataca o dente e pode ser transmitida da boca de uma pessoa para a boca de outra.

### Como se forma a cárie

Depois que comemos, os restos de alimentos que sobram na boca fermentam, formando uma placa em volta dos dentes. Nessa placa, crescem bactérias que transformam o açúcar dos alimentos em ácidos.

Esses ácidos corroem o esmalte dos dentes, dando início à cárie.

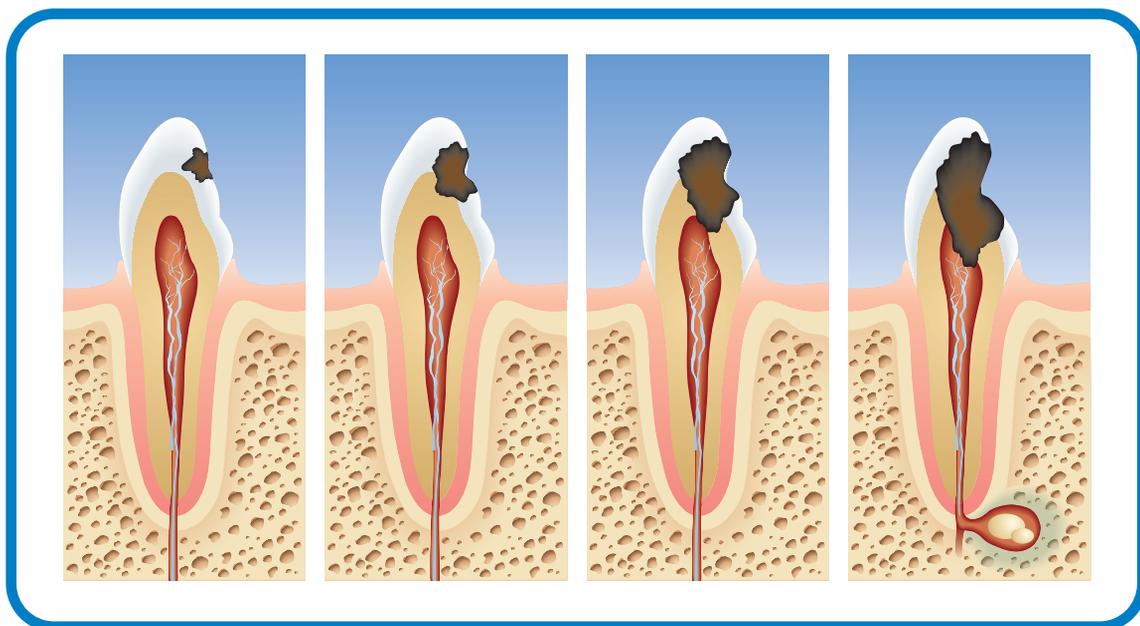
A mancha branca que aparece no esmalte do dente já é sinal de cárie, embora ainda não doa.



Quando a cárie não é tratada, ela aumenta, fazendo um buraco cada vez mais fundo, que pode atingir e destruir o nervo do dente. Nessa fase, a pessoa sente muita dor.

Além da dor, os dentes cariados podem provocar o aparecimento de:

- bolas de pus, que às vezes estouram dentro da boca ou no rosto;
- infecção no osso que segura o dente;
- infecção no sangue.



## AS DOENÇAS DA GENGIVA

Com o tempo, a placa bacteriana que se forma sobre os dentes causa inflamação na gengiva e, às vezes, endurece formando uma crosta amarelada ou preta chamada tártaro.

Esse tártaro pode provocar a inflamação da gengiva, que fica vermelha, inchada e sangrando.

A inflamação provocada pela placa bacteriana e pelo tártaro acaba prejudicando a fixação da raiz do dente no osso.



Assim, o dente vai ficando mole e cai.

### Como evitar a cárie e as doenças da gengiva

Para ter dentes saudáveis, evitar a cárie e as doenças da gengiva, três cuidados são muito importantes:

1. escovar corretamente os dentes, usar o fio dental e limpar a língua;
2. usar o flúor;
3. controlar o consumo de açúcar.

### ESCOVAÇÃO

Para iniciar a limpeza da boca, deve-se escovar os dentes corretamente, depois de cada refeição, antes de dormir e também depois de comer alimentos açucarados.

Para escovar bem os dentes, é preciso dedicar tempo e cuidado.

A escova de dentes deve ter cabeça pequena, fios ou cerdas macios e com pontas arredondadas. Assim, é possível limpar todos os dentes, um de cada vez, sem machucar a gengiva.



Cada pessoa da família deve ter sua própria escova! De tempos em tempos, a escova deve ser trocada, pois ela é como a vassoura: quando os fios ou cerdas ficam deformados, não limpam mais.

Ao escovar os dentes, é importante limpar a gengiva próxima ao dente, sem forçar o cabo da escova, para não machucar a gengiva.

Para escovar os dentes corretamente

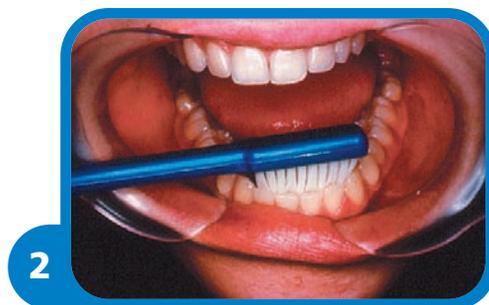
- faça movimentos circulares; ou
- escove na direção em que os dentes crescem.

Os dentes de cima são escovados antes dos dentes de baixo, seguindo sempre a mesma seqüência, para não esquecer de escovar nenhum dente. Assim:

- Os dentes superiores são escovados de cima para baixo.



- Os dentes inferiores são escovados de baixo para cima.



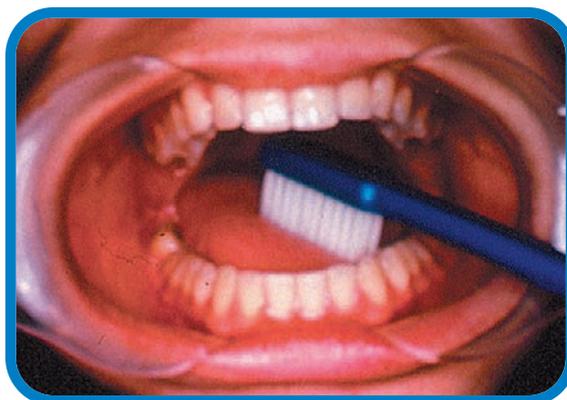
O lado de fora dos dentes (perto da bochecha) e o lado de dentro dos dentes (perto da língua) são escovados primeiro com movimentos circulares e, para completar, com movimentos de varredura.

## Prevenindo a Cárie e as Doenças da Gengiva



Na parte em que os dentes de cima encostam nos dentes de baixo, a escovação é feita com movimentos de vai-e-vem.

É importante escovar com cuidado os dentes do fundo da boca. Pelo menos uma vez ao dia, escovar também a língua.



### FIO DENTAL



O fio dental ajuda a remover a placa bacteriana que a escova não consegue tirar.

O fio dental deve ser passado entre o dente e a gengiva, devagar e delicadamente, para não ferir a gengiva.



Quando há sangramento durante a limpeza da boca, é sinal de doença na gengiva. Mesmo que sangre, é preciso continuar escovando os dentes e passando o fio dental. O sangramento é causado pela placa bacteriana que se acumula sobre os dentes, perto da gengiva.

**Líder, você pode ensinar a gestante e a família a preparar um fio dental caseiro, como mostra o Guia do Líder, na página 39.**



## FLÚOR

O flúor fortalece os dentes e impede a formação da cárie. No Brasil, a maioria das pastas de dente já contém flúor.

Em muitas cidades, a água da rede pública contém flúor. Nessas cidades, as crianças e gestantes não precisam usar remédios com flúor.

Antes de tomar remédio que contenha flúor, é bom pedir orientação ao dentista. Ele sabe indicar a quantidade e o melhor modo de utilizar o flúor.



A aplicação de flúor por meio do bochecho não é recomendada antes dos seis anos. Só a partir dessa idade a criança consegue fazer o bochecho sem engolir o líquido.

**ATENÇÃO: O flúor é como qualquer outro medicamento. Quando usado de forma incorreta ou em quantidade maior do que a necessária, pode fazer mal. É importante guardar o frasco em um local longe do alcance da criança.**

Ler no Guia do Líder a página 257.

## PREVENÇÃO DA CÁRIE E DAS DOENÇAS DA GENGIVA

Nos primeiros meses de vida do bebê, alguns cuidados devem ser tomados:

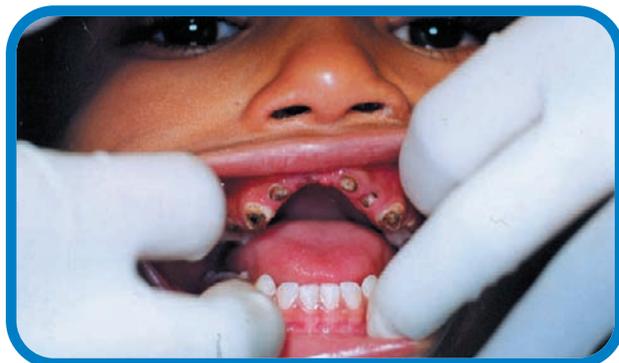
- O uso de chupeta deve ser evitado! Criança que usa chupeta pode ficar com os dentes tortos.



- Evitar mamadeira, especialmente de leite com açúcar, achocolatado, melado de cana ou rapadura.



Ler no Guia do Líder as páginas 35, 169, 170, 171 e 172.



A criança que toma mamadeira, principalmente à noite, desenvolve um tipo de cárie chamada **cárie de mamadeira**. Durante o sono, com a diminuição da quantidade de saliva, os restos de leite que grudam nos dentes fermentam e vão destruindo o esmalte dos dentes da criança.

Talheres, xícaras e copos devem ser de uso exclusivo da criança, pois a cárie pode ser transmitida da boca de uma pessoa para a boca de outra.

O hábito de soprar a comida para esfriar ou mastigar os alimentos antes de dar para a criança pode levar a bactéria da cárie da boca do adulto para a boca do bebê.



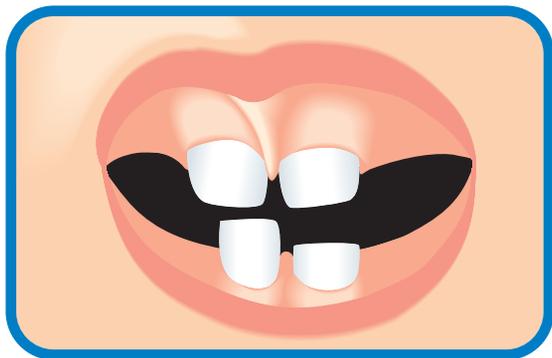
Limpar a boca do bebê após as refeições e, à noite, antes de dormir. Como mostra o Guia do Líder, página 178.

### A LIMPEZA DA BOCA E DOS DENTES

Os 20 primeiros dentes são os chamados “dentes de leite”. O primeiro dente costuma nascer a partir dos 6 meses de idade. É bom lembrar que os dentes não nascem na mesma ordem e na mesma época em todas as crianças.

Os dentes de leite precisam ser bem cuidados, pois é com eles que a criança inicia a mastigação. Estes dentes garantem o espaço e a posição certas para os dentes permanentes que irão nascer depois.

#### De 0 a 6 meses de idade



A limpeza da boca do bebê deve ser feita após cada mamada, mesmo antes de os dentes nascerem.

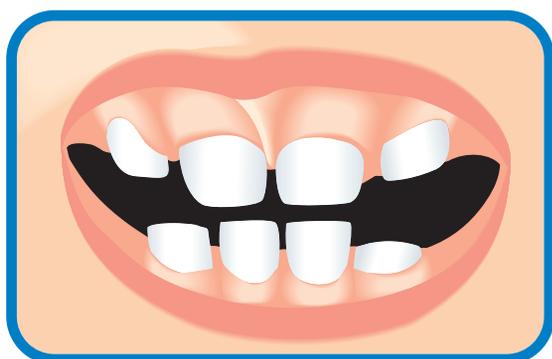


Com um paninho molhado com água fervida ou filtrada, a mãe deve limpar toda a boca do bebê: gengiva, bochecha e língua. Dessa maneira, ela elimina os restos de leite e o bebê vai se acostumando com a boca limpinha.



Este paninho deve ser usado somente para a limpeza da boca do bebê. Após usá-lo, ele deve ser bem lavado.

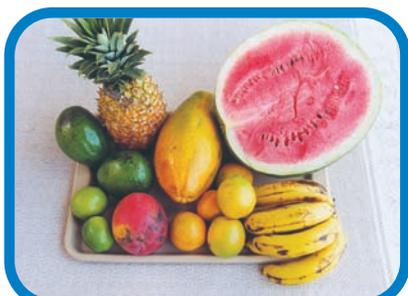
(Estas informações também estão no Guia do Líder, nas páginas 158 e 177.)



### De 6 meses a 1 ano

A partir dos 6 meses, o bebê começa a receber outros alimentos. É importante oferecer à criança alimentos variados, para que ela possa:

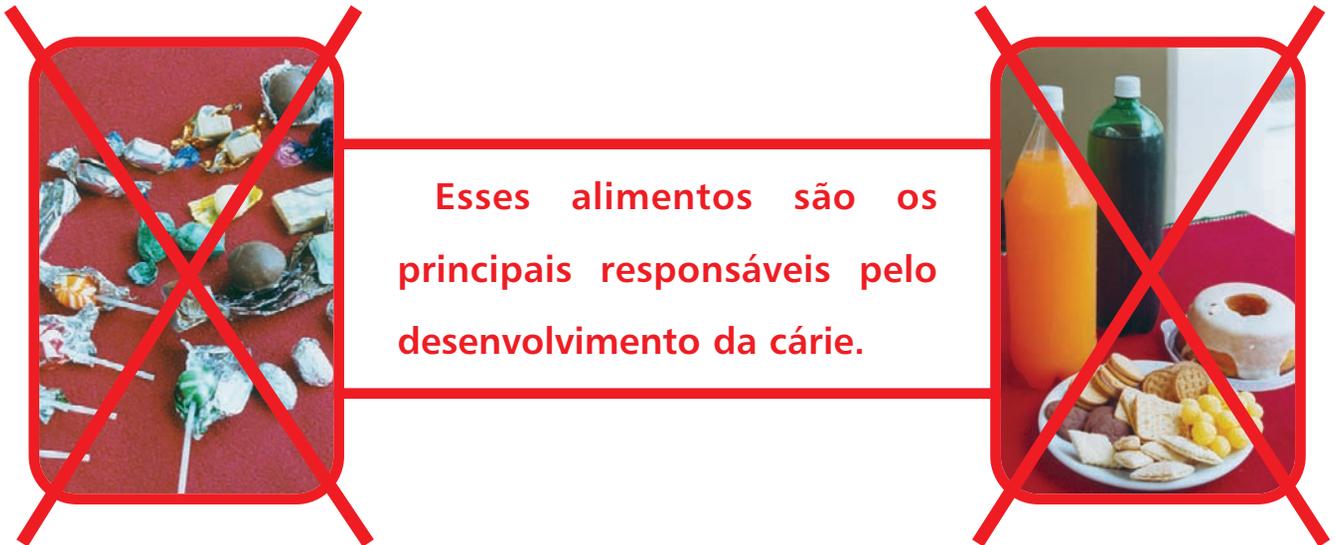
- aprender a mastigar;
- desenvolver o paladar;
- receber todos os nutrientes necessários para crescer e se desenvolver com saúde.



Para que a criança tenha dentes e gengivas saudáveis, ela deve comer frutas, verduras, legumes, leite, ovos e frutos do mar.

Ler no Guia do Líder a página 192.

É importante que a família evite oferecer à criança alimentos açucarados como balas, bolachas, biscoitos, bolo, pirulitos, rapadura, chocolate, chiclete, achocolatado, refrigerante.



Com o aparecimento do primeiro dente, é preciso continuar a limpeza da boca e escovar os dentes do bebê antes de dormir. O bebê nunca deve dormir de boca suja.

Ler no Guia do Líder as páginas 203, 244, 263 e 287.



### De 1 a 2 anos



A partir de um ano e meio de idade, a limpeza dos dentinhos deve ser feita com uma escova pequena e macia, pois o paninho não consegue limpar os dentes de trás, chamados molares.

### De 2 a 3 anos

Nessa idade, a criança já pode ter a dentição de leite completa, ou seja, com 20 dentes, 10 em cima e 10 embaixo.



À medida que a criança cresce, vai aprendendo com os pais a escovar os dentes. É bom que os pais ensinem a

criança a usar pouca pasta de dente: uma porção do tamanho de um grão de arroz é suficiente. Quantidade maior é desnecessária e pode fazer mal para a saúde da criança.

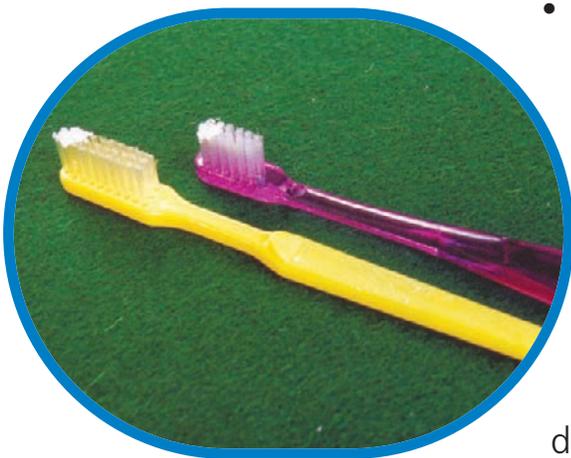
É importante que a mãe ou outro adulto acompanhe a escovação dos dentes da criança para ver se todos foram limpos.

(Guia do Líder, páginas 222, 235 e 257.)

### De 3 a 6 anos

A partir dos 3 anos, a mãe ou outro adulto deve continuar a escovar os dentes da criança, da seguinte maneira:

- posicionada atrás da criança, com a mão esquerda, a mãe afasta os lábios e a bochecha;
- Com a mão direita, fazendo movimentos circulares, ela escova o lado de fora de cada dente que fica em contato com a bochecha;
- Pedindo à criança para abrir mais a boca, a mãe escova o lado de dentro dos dentes que ficam em contato com a língua;
- Por último, com movimentos de vai e vem, ela escova as partes onde os dentes encostam uns nos outros.



Ler no Guia do Líder a página 269.

Por volta dos 6 anos, começam a cair os primeiros dentes de leite. Nessa mesma época, pode nascer o primeiro dente molar permanente. Se esse dente cariar e for perdido, não nascerá outro no lugar. A sua perda prejudica os outros dentes permanentes que ainda vão nascer. Por isso, é preciso muito cuidado na limpeza da boca da criança neste período.

### Depois dos 6 anos

Perto dos 12 anos, quase todos os dentes de leite já caíram e foram substituídos pelos dentes permanentes.

Próximo aos 18 anos, mais quatro dentes podem nascer. São os dentes do siso. No adulto, a dentição completa é composta por 32 dentes, sendo 16 em cima e 16 embaixo.



### **CUIDADOS NA GESTAÇÃO**

Existe um ditado popular que diz que a cada gestação perde-se um dente. Isso não é verdade. A gestante que tem bons hábitos alimentares, escova os dentes e usa fio dental, tem dentes e gengivas saudáveis.

É verdade, porém, que durante a gravidez é preciso redobrar os cuidados com os dentes. A gestação não é responsável pelo aparecimento das cáries e nem pela perda de mineral dos dentes da mãe. O que causa esses problemas é a mudança de dieta e a presença de placa bacteriana, causada pela limpeza inadequada dos dentes.

Durante a gravidez, pelo efeito dos hormônios, é comum as gengivas sangrarem. Mesmo que isso ocorra, é preciso que a gestante continue escovando os dentes, limpando a gengiva e usando o fio dental.

Também é importante evitar doces como bolos, balas, biscoitos, chocolates e refrigerantes. Esses alimentos e o hábito de adoçar chá, café, suco e leite fazem com que a gestante aumente muito de peso e desenvolva cárie e doenças da gengiva.



A mulher grávida com doença na gengiva tem grande possibilidade de dar à luz a um bebê com baixo peso e prematuro. Por isso, além de fazer o pré-natal, a gestante deve procurar o dentista para uma consulta preventiva ou tratamento.

O melhor período para a gestante fazer tratamento dentário é entre o quarto e o sexto mês de gravidez. Como mostra o Guia do Líder, páginas 38, 39 e 52.



## BIBLIOGRAFIA CONSULTADA

CORREA, M. S. P. **Odontopediatria na primeira infância**. São Paulo: Santos, 1998.

CORREA, M. S. P., DISSENHA, R. M. S. WEFFORT, S.Y.K. **Saúde bucal do bebê ao adolescente: guia de orientação**. São Paulo: Santos, 2005.

TOLEDO, O. A. **Odontopediatria: fundamentos para a prática clínica**. [S.l.]: Premier, 1996

WALTER, L. R. F.; FERELLE, A.; ISSAO, M. **Odontopediatria para bebês**. São Paulo, Artes Médicas, 1996.







## PARCEIROS:

Para realizar sua missão, a Pastoral da Criança conta com o importante apoio de vários parceiros, entre eles:

### Parceiros Institucionais:



- ANAPAC – Associação Nacional de Amigos da Pastoral da Criança;
- Doações espontâneas efetuadas através de faturas de energia elétrica nos estados: AL, BA, CE, ES, GO, MS, MT, PA, PR, RJ, SC, SP e TO.

### Parceiros em Projetos e Programas:



Ministério da Saúde



- Governo do Estado do PR

### Parceiros Técnicos:



Centro de Pesquisas Epidemiológicas  
Universidade Federal de Pelotas

- UNICEF • Fundação Grupo Esquel • Organização Pan-Americana de Saúde - OPAS
- CONASS • CONASSEMS • UFPR - Informática • USP - Nutrição • SBP • FEBRASGO
- Federação das APAEs

Impressão:  
Gráfica e Editora  
Posigraf

2ª edição (reimp.)	março/2012	20.000 exemplares
2ª edição (reimp.)	abril/2011	20.000 exemplares
2ª edição	julho/2010	15.000 exemplares
1ª edição	outubro /2006	30.000 exemplares



## **Pastoral da Criança**

Organismo de Ação Social da CNBB

R. Jacarezinho, 1691 • Mercês  
CEP 80.810-900 • Curitiba-PR  
Fone (41) 2105-0250 • Fax (41) 2105-0299

<http://www.pastoraldacrianca.org.br>  
e-mail: [pastcri@pastoraldacrianca.org.br](mailto:pastcri@pastoraldacrianca.org.br)

Impresso com o apoio do

Ministério da  
Saúde

