

SAÚDE BUCAL E NUTRICIONAL

VAMOS ENTENDER MELHOR?

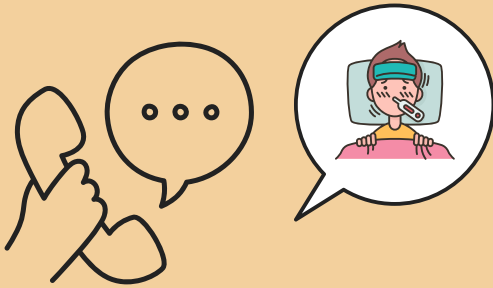


Olá, pessoal.



Eu sou a professora **Camila** e vou contar a história de dois alunos que tinham uma alimentação muito desregrada, rica em alimentos ultraprocessados e guloseimas, pois não queriam comer a comida saudável que a mamãe fazia. E além disso, não gostavam de higienizar os dentinhos, pois odiavam escovar os dentes e passar o fio dental todos os dias.

Durante a chamada da aula percebi que dois dos meus alunos que são irmãos, **Ana e Bernardo**, já não vinham à escola há mais de uma semana. Então decidi ligar para os seus pais para verificar o que estava acontecendo.



Ao falar com a senhora **Fernanda**, a mãe de **Ana e Bernardo**, fiquei sabendo que eles tinham ficado muito doentes e que ela os levou ao hospital para descobrir o que estava acontecendo.

Ao consultar os seus filhos com o médico **Dr. Manoel**, com a dentista **Dra. Alice** e com a nutricionista **Dra. Helena**, descobriu o motivo de seus filhos estarem doentinhos e tristes.



Para vocês entenderem melhor, convidei os **doutores Manoel, Alice e Helena** para explicar o que aconteceu e falar um pouco do assunto para vocês.



Olá crianças, eu sou o **Dr. Manoel**, pediatra, e vim falar para vocês sobre o caso da Ana e do Bernardo.



Eles chegaram no consultório muito tristes, após a avaliação e alguns exames, observei que eles estavam com falta de ar e com medidas acima do peso para as suas idades. No exame eu constatei que tinha muita **glicose**, um tipo de açúcar, no sangue, e a imunidade deles estava baixa.

Mas o que é essa tal imunidade?

É a capacidade do organismo de se defender de bactérias, vírus... esses bichinhos invasores que nos deixam doentinhos.



Além disso, os dois relataram estar com **dor de dente**, que estava leve, mas que piorou no último dia.

Após conversar com a mãe sobre a alimentação e a prática de exercícios físicos, descobri que eles estavam no início de um quadro de **obesidade infantil** associado a doença **diabetes mellitus tipo II**. Que provavelmente foi desencadeada por uma alimentação desregrada e não saudável e sedentarismo.




Resolvi então pedir ajuda às minhas colegas do hospital, a nutricionista **Dra. Helena** e a dentista **Dra. Alice**, para trabalharmos juntos com a educação em saúde alimentar, nutricional e odontológica dessas crianças.

Agora a **Dra. Helena** vai explicar melhor sobre a alimentação de Ana e Bernardo e o que foi feito para reverter essa situação e melhorar a saúde deles.



Oi, pessoal!

Quando Ana e Bernardo entraram no meu consultório, eu perguntei o que eles mais gostavam de comer no seu dia a dia e o que eles não gostavam de comer. Isso para eu poder conhecer melhor a alimentação deles e as suas preferências.



Eles me disseram que gostavam muito de comer chocolates, salgadinhos, pizza, sanduiches, suco de pacote, sorvete, refrigerante, iogurtes, chicletes, balinhas e bolo de chocolate. E falaram que não gostavam de comer arroz, feijão, carnes, macarrão, saladas, e não gostavam de comer frutas, pois algumas tinham um gosto muito ruim.



A senhora **Fernanda**, mãe das crianças, relatou que sempre teve dificuldade com a alimentação deles, pois eles sempre foram muito resistentes em ter uma alimentação saudável, e por isso ela permitia o consumo desses alimentos para que eles não sentissem fome.

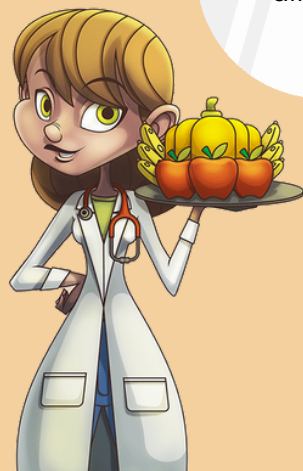
Para ajudá-la, decidi montar um plano alimentar para contribuir com a reeducação alimentar das crianças. Montei opções de refeições de forma balanceada, evitando ao máximo alimentos ricos em sal, açúcar, gorduras e os ultraprocessados, ou seja, aqueles que não são naturais e sim industrializados.



Para isso, implementei alimentos seguindo a pirâmide alimentar.
Vocês conhecem a pirâmide alimentar?



Expliquei para as crianças a importância de cada alimento e as consequências de uma alimentação não saudável e não balanceada, uma vez que elas poderiam adoecer.





Expliquei quais alimentos eles poderiam comer todos os dias, que eram as frutas, verduras, legumes, arroz, feijão, carnes magras e quais eles poderiam comer em dias variados e os que eles deveriam comer com menos frequência, que incluía os sanduiches, pizzas, sorvetes, chocolates, bolos, balinhas, refrigerantes e alimentos ultraprocessados em geral, aqueles vendidos em latas ou pacotes nos supermercados...

Esses alimentos deveriam ser ingeridos raramente devido a elevada adição de gorduras, sal e açúcar... ingredientes que em excesso podem fazer muitoooooo mal à saúde do nosso corpo e dos nossos dentinhos.



As crianças concordaram em melhorar sua alimentação e nas próximas consultas já observamos grandes melhoras em seus exames e elas já estavam mais dispostas e felizes.



Além disso, as crianças também estavam com muito desconforto e sentindo dor em seus dentes. Com isso, a doutora Alice também os consultou. **Vou chamá-la para falar um pouco mais para vocês.**



Olá, crianças!

Eu me chamo **Dra. Alice** e sou dentista, a profissional que cuida da saúde bucal e do nosso sorriso.



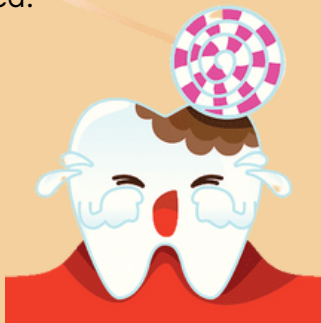
Quando recebi Ana e Bernardo no consultório, apresentei todos os meus equipamentos e materiais que uso no atendimento para eles irem se familiarizando e perdendo o medo.



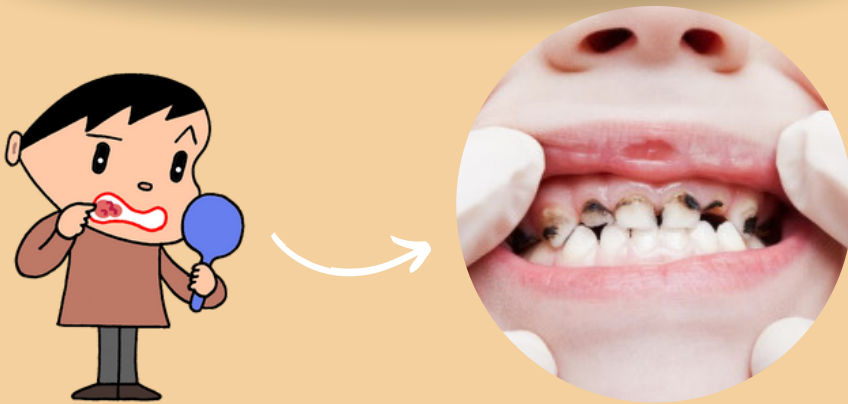
Depois avaliei os seus dentinhos e percebi a presença de várias cáries e a gengiva muito inflamada, indicando gengivite. **Quem aqui sabe o que é cárie e gengivite?**

Cárie Dentária e Gengivite

A cárie dentária é uma doença que se desenvolve por vários fatores. Acontece quando comemos muitos alimentos ricos em açúcar que grudam nos nossos dentinhos e quando não escovamos e não usamos o fio dental com frequência para remover essa sujeira. Isso faz com que alguns bichinhos, chamados de **bactérias**, comecem a se alimentar dos restos de alimentos que ficam em nossa boca.



Essas bactérias liberam um líquido bem nojento sobre os dentes, chamado de **ácido**, que acaba criando um buraquinho no nosso dente, que se não for tratado e fechado pelo nosso dentista, pode causar **muuuuu** dor, além de fazer com que o nosso sorriso fique feio, nos fazendo sentir vergonha de sorrir para os nossos coleguinhas.



Além disso, quando a nossa boca fica suja por muito tempo, a nossa gengiva também fica vermelhinha, dói e até sangra quando passamos a escova. Chamamos isso de **gengivite**, quando a nossa gengiva fica **inflamada e dolorida**.





Peguei um espelho e mostrei para Ana e Bernardo todos os buraquinhos em seus dentes e o motivo disso ter acontecido: comer muitos alimentos cariogênicos, aqueles ricos em açúcar que grudam nos dentes, a falta de higiene dos dentes corretamente e a falta de ir ao dentista de tempo em tempo para avaliar a saúde dos dentinhos.

Expliquei para eles quais as técnicas para se realizar uma boa higienização, qual o melhor tipo de escova, qual a quantidade de creme dental e quando ir ao dentista.

Agora vou ensinar como ter uma boa higiene bucal para que vocês não desenvolvam a doença cárie, assim como a Ana e o Bernardo.

Vamos lá?



Como higienizar os dentes?



- Primeiro começamos com o **fio dental**;



Devemos pegar um pedaço de cerca de 40 cm e posicionar nos dedos dessa forma.



Passe o fio em todos os dentes, abraçando o dente. Sempre ao passar em um dente, devemos enrolar o fio no dedo e passar uma parte limpa no outro espaço, para não levar sujeira de um para outro.

- Peça ajuda dos seus pais para escolher uma escova com cerdas macias para você não machucar os dentes durante a escovação.



A escova deve ter a cabeça **pequena** e as cerdas devem ser **macias**.

- Após escolher a escova correta devemos escolher o **creme dental**. Devemos sempre utilizar creme dental com **flúor**. Colocamos uma quantidade correspondente a um caroço de ervilha, dessa forma:



- Para escovar os dentes podemos usar a técnica Bolinha-Vassoura-Trenzinho:



Essa técnica funciona da seguinte forma:



Para os dentes da frente podemos usar o movimento de bolinha circulando todos os dentes.



Podemos usar movimento de vassourinha de cima para baixo nos dentes superiores e de baixo para cima nos dentes inferiores, sempre da gengiva para fora, varrendo as sujeirinhas.



E em cima dos dentes, usamos o movimento de trenzinho, de vai e vem de um lado e do outro.

IMPORTANTE



Não esqueça de escovar a **língua**. Para deixá-la limpinha, deve-se escovar de dentro para fora, varrendo as sujeirinhas para fora da boca.



- E por último, deve-se fazer um bochecho com água e cuspir para remover o creme dental da boca.



PRONTINHOOOO... Boca e dentinhos limpos.

Mas quantas vezes tenho que escovar os dentes por dia?

É interessante que vocês façam isso sempre depois das refeições principais: **café da manhã, almoço e jantar ou antes de dormir.**

Depois de todas essas informações eu gostaria que você cuidasse muito bem dos seus dentinhos, usando o fio dental e escovando 3 vezes ao dia, todos os dias. **Combinado?**



Outra coisa... Quando devemos visitar o Dentista?

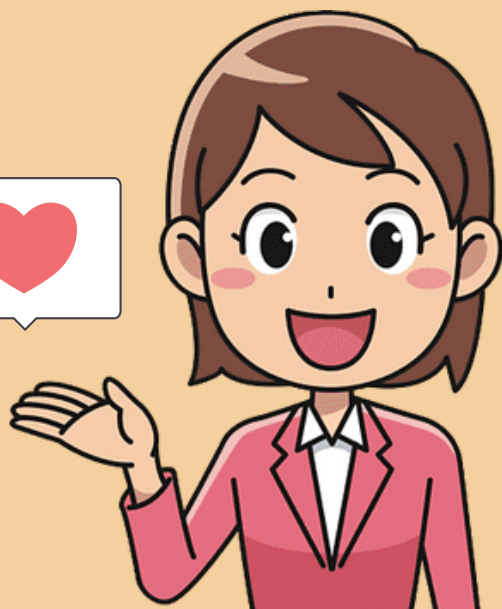


Devemos ir no mínimo de 6 em 6 meses para avaliar a nossa saúde bucal, e sempre que você perceber que o seu dentinho está começando a ter buraquinho ou causando dor.

Então pessoal, recentemente consultamos novamente a **Ana e o Bernardo** e eles estão ótimos e muito felizes. Estão se alimentando de forma saudável e higienizando bem os dentinhos. Os dentinhos estão lindos depois que a tia Alice tirou todos os bichinhos e os ensinou a forma correta de limpar os seus dentes.



Crianças, espero que vocês tenham aprendido um pouco com a história de Ana e Bernardo. **Obrigada pela atenção e até uma próxima oportunidade.**



REFERÊNCIAS

CORRÊA, MSNP. Odontopediatria na Primeira Infância- Uma visão multidisciplinar. 4. ed. São Paulo: Quintessence, 2017. v. 1. 723p.

NEVES, MB. Nutrição Infantil. 1. ed. Minas Gerais: A.S. Sistemas E-book, 2012. v.1. 128p.

DISCENTE

Mariana Araújo dos Santos
Mestrado em Ciências da Saúde 2022/2023
Universidade Federal do Tocantins - UFT

CORPO DOCENTE

Dr.a Danielle Rosa Evangelista
Dr.a Leila Rute Oliveira Gurgel do Amaral
Dr.a Poliana Guerino Marson.
Dr.a Renata Junqueira
Dr.a Talita Buttarello Mucari