

## 5 erros que está a cometer com a saúde oral dos seus filhos sem saber

21/5/2019, 14:29

Deixá-los escovar os dentes sozinhos não é boa ideia. A Dr.ª Filipa Roque, dentista pediatra da MALO CLINIC, explica o que não deve fazer.



por MAGG LAB



Muitos pais deixam os seus filhos escovar os dentes sozinhos

Quando as crianças são pequenas, convencê-las a realizar certas tarefas do dia-a-dia, como comer a sopa, tomar banho, arrumar o quarto, fazer a cama antes de sair de casa ou lavar os dentes pode tornar-se numa missão complicada para os pais.

O simples facto de não conseguir convencer uma criança a lavar os dentes depois das refeições pode ser problemático, principalmente se isso obrigar a uma visita ao dentista quando já for tarde de mais. Tal como explica a Dr.ª Filipa Roque, Diretora do Departamento de Odontopediatria da MALO CLINIC, os bons hábitos de higiene oral são o primeiro passo para evitar problemas a longo prazo.

“Incutir estes bons hábitos é uma forma de prevenir, no futuro, a necessidade de fazer tratamentos dispendiosos e dolorosos que sejam difíceis para a criança”, explica. “Se isso começar a ser enraizado nas crianças desde pequenas, a probabilidade de se tornarem adultos saudáveis, sem cáries e com bons hábitos de higiene oral é muito elevada.”

Apesar de poder ser realmente complicado incutir estes hábitos nas crianças, muitas vezes são os próprios pais que, inconscientemente, cometem alguns erros que podem prejudicar a saúde oral dos seus filhos. A médica dentista da MALO CLINIC aponta algumas dessas falhas, que podem facilmente ser resolvidas mudando algumas rotinas da dinâmica familiar.

### MALO CLINIC leva projeto de sensibilização às escolas

Por existirem ainda muitas famílias a cometer erros no capítulo da higiene oral das crianças, a MALO CLINIC vai andar em escolas de norte a sul do País durante o mês de maio com a sua mascote, o MAKALO, com uma ação de sensibilização sobre higiene oral. Tal como a Dr.ª Filipa Roque frisa, é importante explicar e ensinar quer as crianças, quer os pais, de maneira a garantir a boa saúde oral de toda a família. “É por isso que trabalhamos a prevenção.”

A ação, que tem como mote “A prevenção é a melhor solução”, levará as equipas da MALO CLINIC às escolas para, de uma forma didática e divertida, mostrarem às crianças como devem fazer a sua higiene oral diária e explicar-lhes por que razão é esta prática tão importante.

A ação termina a 31 de maio, com uma cerimónia na Fundação Calouste Gulbenkian. Até lá, o MAKALO ainda passará por escolas como o Colégio Paulo VI em Gondomar, a 21 de maio, o Instituto dos Pupilos do Exército, em Lisboa, a 27 de maio, ou o Jardim de Infância Dr. Leonardo Coimbra e Filho, no Porto, a 29 de maio, entre outras. As datas para todas as ações da MALO CLINIC não estão ainda fechadas, podendo qualquer instituição inscrever-se através do e-mail: [mkt&communication@maloclinics.com](mailto:mkt&communication@maloclinics.com)

Fique a par das novidades no Facebook e no Instagram da MALO CLINIC

### 1. Dar comida depois de lavar os dentes

“Um dos grandes erros que os pais cometem é, depois da última higiene oral da noite, darem alguma coisa de comer às crianças, seja uma bolacha, leite ou papa”, explica a odontopediatra. “Isso vai sujar a cavidade oral e, durante o sono, os nossos movimentos de autolimpeza da língua e das bochechas estão reduzidos. A saliva, que é o nosso fator protetor, está reduzida, e isso faz com que a comida que as crianças comem nessa altura fique sobre os dentes durante toda a noite, aumentando o risco de cárie.”

### 2. Evitar o fluor

Optar por uma pasta sem fluor é um dos erros mais cometidos pelos pais, tal como realça a especialista. Isto porque este componente deve sempre estar presente nas fórmulas das pastas dentífricas, de maneira a conseguir uma proteção mais eficaz.

“Os pais podem comprar a pasta no sabor que a criança quiser, mas as fórmulas devem conter a quantidade de flúor adequada à idade, logo a partir do momento em que nascem os primeiros dentes”, continua. “Para tal é necessária uma avaliação em consulta por parte do médico dentista, de forma a determinar a dose necessária, que pode variar consoante a idade.”

### Entrevista a Paulo Malo

Com clínicas espalhadas por 66 cidades no mundo, o fundador da MALO CLINIC recorda como tudo começou e como o campo é o seu refúgio.

Por MAGG Lab



[Ler artigo](#) [Partilhar artigo](#)

MAGG

### 3. Não ir à consulta no momento certo

Outro dos grandes erros cometidos pelos pais é o facto de só levarem as crianças à consulta quando estas já têm alguma dor, cárie ou qualquer outro problema de dentes. Muitas vezes, há pais que só pensam nas consultas na altura em que caem os dentes de leite, o que não é o ideal.

“As crianças devem ser vistas por um médico dentista durante o primeiro ano de vida”, salienta. “Desta forma, conseguimos dar todas as dicas e esclarecer todas as dúvidas dos pais em relação à higiene oral, seja como escovar, qual a melhor escova ou qual a pasta que devem escolher, para que, depois, possam cumprir tudo à risca em casa. Assim, conseguimos evitar que as crianças desenvolvam cáries ou outros problemas nos dentes.”

### 4. Escolher a escova errada

“Os pais têm tendência a comprar escovas de dentes mais duras para fazerem a escovagem às crianças, mas a verdade é que se deve fazer exatamente o contrário”, explica. “Os dentes e as gengivas devem ser escovados com uma escova mais macia que, além de não ser tão agressiva para as crianças, consegue os melhores resultados no momento da escovagem.”

### 5. Deixar as crianças escovarem os dentes sozinhas

É certo que, a partir de um certo momento, as crianças gostam de ter alguma independência e de fazer certas coisas sozinhas, mas escovar os dentes deve ser uma tarefa dos pais até determinada idade, tal como explica a Diretora do Departamento de Odontopediatria da MALO CLINIC.

“Muitas vezes vejo crianças com dois ou três anos a escovarem os dentes sozinhas, mas elas não têm destreza suficiente para o fazer corretamente”, diz. “Até aos seis anos devem ser os pais a fazer a escovagem e, depois disso, devem supervisionar esse momento até que as crianças tenham nove anos.”