

# Dicas para uma boa saúde bucal durante a gravidez

**S**eguam algumas dicas para cuidar da sua saúde bucal durante a gravidez. Incorporar cuidados de saúde bucal, praticar uma boa higiene oral e adotar uma alimentação e outros hábitos saudáveis ajudará a manter você e seu bebê com saúde. Deixar para depois algum tratamento necessário de problemas dentais poderia gerar muitos riscos para vocês dois (por exemplo, uma grave infecção dentária na boca poderia se disseminar por todo o seu corpo).

## Adote cuidados de saúde bucal

- Cuidar da sua boca durante a gravidez é importante para você e seu bebê. As mudanças ocorridas no seu corpo durante a gestação podem causar inflamações ou inchaço nas gengivas, fazendo-as sangrar. Esse problema é chamado de *gingivite* (inflamação nas gengivas). Caso não seja tratada, a gengivite pode causar uma doença periodontal (gengival) mais séria e até mesmo a perda de dentes.
- Tratamentos de saúde bucal – incluindo o uso de raios-X, analgésicos e anestesia local – são seguros durante toda a gravidez.
- Faça o tratamento recomendado por um profissional de saúde bucal antes de dar à luz.
- Se sua última visita ao dentista tiver ocorrido há mais de seis meses, ou caso você tenha algum problema bucal ou preocupação relacionada, marque uma consulta com a maior rapidez possível.
- Informe ao consultório do dentista que você está grávida e para quando está previsto o nascimento do bebê. Essas informações ajudarão a equipe do dentista a lhe oferecer o melhor tratamento.

## Pratique uma boa higiene oral

- Escove seus dentes utilizando pasta com flúor duas vezes ao dia. Substitua sua escova de dentes a cada três ou quatro meses ou com mais frequência se as cerdas estiverem desgastadas. Não compartilhe a sua escova de dentes com ninguém. Limpe



diariamente o espaço entre os dentes com fio dental ou um limpador interdental.

- Faça bochechos todas as noites utilizando um antisséptico bucal convencional com flúor que não contenha álcool.
- Depois de comer, masque chicletes com xilitol ou use outros produtos contendo xilitol, como balas de hortelã. Isso pode ajudar a reduzir a presença de bactérias que causam cáries nos dentes.
- Se você vomitar, enxágue a boca com uma colher de chá de bicarbonato de sódio dissolvida em uma xícara de água para evitar que a acidez prejudique seus dentes.

## Coma alimentos saudáveis

- Coma alimentos saudáveis e variados, como, por exemplo, frutas; legumes; cereais, pães ou biscoitos

integrals; e produtos lácteos, como leite, queijo cottage, demais tipos de queijo e iogurte natural. Carne, peixe, frango, ovos, feijão e nozes também são boas opções.

- Coma menos alimentos ricos em açúcar, como doces, bolachas, bolos e frutas secas, e consuma menos bebidas com alto teor de açúcar, como sucos, refrescos com sabor de fruta e refrigerantes.
- No lanche, opte por alimentos com pouco açúcar, como frutas, legumes, queijo e iogurte natural.
- Para ajudar a escolher alimentos com baixo teor de açúcar, leia bem os rótulos dos produtos.
- Se tiver problemas de enjoo, experimente comer alimentos saudáveis em pequenas quantidades ao longo de todo o dia.
- Substitua sucos, bebidas com sabor de fruta ou refrigerantes por água ou leite.
- Beba água o dia todo, especialmente entre refeições e lanches. Beba água com flúor (como, por exemplo, água fluoretada da rede pública) ou, caso prefira água engarrafada, opte por produtos que contenham flúor.
- Para reduzir o risco de defeitos congênitos, tome 600 microgramas de ácido fólico diariamente durante toda a gestação. Consuma um suplemento alimentar de ácido fólico, alimentos ricos em folato e alimentos fortificados com ácido fólico. Alguns exemplos desses alimentos:
  - aspargo, brócolis e verduras, como alface e espinafre;
  - leguminosas (feijão, ervilha, lentilha);
  - mamão, laranja, morango, melão e banana;
  - grãos ou produtos de grãos fortificados com ácido fólico (pães, cereais, fubá, farinha, massa, arroz branco).

### **Adote outros comportamentos saudáveis**

- Frequente cursos de pré-natal.
- Pare de consumir tabaco e drogas recreativas. Evite o fumo passivo.
- Suspenda o consumo de bebida alcoólica.



### **Depois do nascimento do bebê**

- Continue cuidando da sua boca após o nascimento do bebê. Mantenha os cuidados de saúde bucal, praticando uma boa higiene oral e adotando uma alimentação e outros hábitos saudáveis.
- Cuide das gengivas e dos dentes do seu bebê, forneça-lhe alimentos saudáveis (exclusivamente leite materno pelo menos durante os quatro primeiros meses, mas preferencialmente por seis meses) e leve-o a um dentista ao completar o primeiro ano de vida.
- Peça ao pediatra para verificar a boca do seu bebê (realizar uma avaliação de risco bucal) a partir dos 6 meses de idade e indicar um dentista para um eventual tratamento de urgência.