



Saúde Oral e a Gestação

Visitando o dentista durante a gestação

Problemas comuns de saúde oral durante a gestação

Conselhos de saúde oral

Como usar este guia

A gestação é o momento perfeito para começar a planejar os momentos mais brilhantes para o futuro do seu bebê. Este guia mostrará como os seus dentes e gengivas podem mudar durante a gestação, como lidar com essas mudanças, e finalmente como as suas ações podem afetar a saúde geral e o desenvolvimento dos dentes do seu bebê.

É recomendado que você leia os três guias, ainda que separadamente, uma vez que o conjunto oferece um amplo resumo de como cuidar bem dos dentes dos bebês e crianças.

Se você achou este guia útil, até mesmo uma doação pequena ao Fundo Global para os Dentes da Criança (Global Child Dental Fund) seria de grande ajuda para dar a crianças carentes de todo mundo acesso a cuidados odontológicos, e a chance de vestir um sorriso saudável para a vida.



global child dental fund

www.gcdfund.org

2



A saúde durante a gestação é um dos principais fatores a determinar o nascimento de um bebê saudável. É importante que você aprenda a como cuidar da sua própria saúde oral, porque crianças cujas mães sofrem de doenças orais tem mais chances de também sofrer dessa condição. Doenças orais na infância podem levar a dor e estresse, e afetar o desenvolvimento e bem-estar geral da criança. Crianças comumente copiam os hábitos de higiene oral dos pais enquanto crescem, então é importante que você comece e mantenha hábitos saudáveis mesmo antes do seu bebê nascer.

Visitando o dentista durante a gestação

Durante o pré-natal, além de realizar exames médicos, também é importante procurar aconselhamento odontológico específico. Esse aconselhamento vai lhe ensinar como prevenir e solucionar problemas de saúde oral que aconteçam durante a gestação, e vai promover a sua própria saúde e qualidade de vida e do bebê.

Idealmente, toda mulher deveria ter essas informações e acesso a assistência odontológica preventiva desde a infância. No mínimo, toda mulher deveria ter acesso garantido a um serviço odontológico adequado durante a sua gestação. Isso poderia reduzir a necessidade de procedimentos odontológicos invasivos e possíveis complicações, como por exemplo dor, inflamação, e infecções orais que poderiam atrapalhar este momento tão importante na sua vida.

É aconselhável que toda grávida visite seu dentista durante a gestação para prevenir e/ou tratar doenças orais tais como cárie dentária e doença gengival. O tratamento odontológico necessário pode ser fornecido seguramente em todas as fases da gestação. De fato, atrasar tratamentos necessários pode lhe causar danos, e, indiretamente, ao seu bebê.

Agende suas consultas odontológicas de uma maneira adequada à sua rotina, para que você possa visitar o dentista com calma, e sem ter que se preocupar com o horário. Também é aconselhável evitar períodos específicos em que você esteja sentindo mais náuseada.

A close-up photograph of a dentist in a light blue coat and a light blue surgical mask examining a patient's teeth. The dentist is wearing white gloves and using dental instruments to inspect the patient's mouth. The patient is a woman with dark hair, looking up and to the side with a slight smile. The background is a plain, light-colored wall.

O seu conforto é a chave de uma boa experiência no dentista. Você tem que informar ao seu dentista caso você não se sinta confortável na cadeira odontológica.

Gestantes são um grupo de pacientes que requer cuidados odontológicos especiais, então, no começo da consulta, o dentista irá anotar dados da sua saúde oral. Ele também lhe perguntará sobre o seu histórico médico e odontológico. É fundamental que você forneça os nomes dos médicos que estão cuidando da sua assistência no pré-natal, e como entrar em contato com eles. Assim, se houver qualquer necessidade, o dentista poderá entrar em contato com eles imediatamente.

O seu conforto é a chave de uma boa experiência no dentista. Você tem que informar ao seu dentista caso você não se sinta confortável na cadeira odontológica. Conforme a sua gestação avança, a sua barriga vai crescer, exigindo que você se apoie no seu decúbito lateral esquerdo. Uma pequena almofada pode ser colocada sob o seu lado esquerdo para elevar o seu quadril cerca de 10 cm para aumentar o seu conforto e a segurança para o atendimento.

O segundo trimestre da gestação é considerado ótimo e mais confortável para o tratamento odontológico. Apesar disso, não existe evidência que tratamentos preventivos ou reparadores durante qualquer outro trimestre sejam danosos à gestante ou ao feto em desenvolvimento.

Por motivos de segurança, sinais vitais, como por exemplo pressão sanguínea, ritmo dos batimentos cardíacos, e frequência da respiração, podem ser medidos antes e depois de qualquer procedimento odontológico. Se a gestante era portadora do diabetes melito antes da gestação, ou é portadora do diabetes melito gestacional, os níveis de glicose devem ser monitorados antes e depois do tratamento odontológico. Talvez haja a necessidade do trabalho conjunto do dentista com o seu endocrinologista e o obstetra.

Problemas comuns de saúde oral durante a gestação

As mudanças orais mais comumente citadas durante a gravidez incluem cárie dentária, e erosão dentária (desgaste dos dentes), gengivite (inflamação com sangramento da gengiva), hiperplasia gengival (salivas inchadas e vermelhas), e granuloma gravídico (crescimento da gengiva), e xerostomia (alteração na saliva).

Cárie dentária

A cárie dentária é a interação químico bacteriana através de uma sequência dinâmica de interações entre o dente, bactérias orais e açúcares, que pode destruir o dente. A cárie dentária pode ser prevenida, mas quando não tratada, podem causar dor, inflamação, e infecção.

É importante saber que os dentes da mulher não se alteram durante a gravidez. Quando uma gestante tem cárie, isso se deve a condições locais, tais como mudança na dieta, má higiene oral, mudanças na flora oral, ou vômitos frequentes.

Para prevenir a cárie dentária durante a gestação o dentista estabelecerá práticas de acordo com as suas necessidades, por exemplo marcando consultas regularmente para monitorar o estado da sua boca, aconselhando hábitos alimentares e de higiene oral em casa, e realizando limpeza bucal profissional usando flúor.

Erosão dentária

6

A erosão dentária é o desgaste dos dentes sem a presença de bactérias. Ela pode acontecer durante a gestação devido a vômito frequente por um longo período de tempo, ou possivelmente por comer comidas ácidas. Ela pode causar sensibilidade ao calor e ao frio.

A erosão dentária resulta em uma superfície dentária lisa e brilhante, com a perda de esmalte e/ou dentina. Dependendo do nível da perda dentária, pode causar sensibilidade, dor, e danos estéticos. Para prevenir isso, o dentista deverá fazer uma avaliação de risco para você. O risco de erosão dentária aumentará caso você sofra de vômito ou refluxo. É possível usar flúor para prevenir o agravamento da erosão; em casos severos, restaurações podem ser necessárias.

Doença periodontal (gingivite e periodontite)

A gestação pode fazer a gengiva e outros tecidos que sustentam os dentes mais suscetíveis a inflamações e infecções. Isso se chama doença periodontal, e acontece por causa de mudanças hormonais que afetam a flora oral (fluídos salivares e gengivais). Gestantes portadoras do diabetes melito são mais propensas a ter a doença periodontal.

A inflamação das gengivas é chamada especificamente de gengivite, e é razoavelmente comum durante a gestação. Se a gestante escovar os dentes e passar fio dental adequadamente, estará menos propensa a sofrer dessa doença gengival.

Quando inflamações e infecções são mal controladas, pode haver perda do osso que sustenta e segura o dente. Esta doença se chama periodontite. Pesquisas ligam a doença periodontal e gestantes com a pré-eclâmpsia, partos prematuros e bebês de baixo peso. Apesar disso, tenha em mente que a gestação não causa a doença periodontal. A gengivite é resultado da má higiene oral, que causa mudanças na gengiva.

Hiperplasia gengival e granuloma gravídico (granuloma piogênico)

Mudanças hormonais durante a gestação podem estar associadas a um tipo específico ou generalizado de hipertrofia gengival (crescimento demais das gengivas). A presença de fatores locais, como: biofilme, cálculo, e excesso de material odontológico restaurador na superfície do dente, pode acentuar a resposta da gengiva, formando o granuloma gravídico. O granuloma gravídico é uma lesão benigna de rápido crescimento, que ocorre comumente no primeiro trimestre da gestação, e poderá se estender até o terceiro trimestre.

Uma boa higiene oral é importante para minimizar fatores sistêmicos de todas as formas de hiperplasia gengival. Geralmente, o granuloma gravídico regride após o nascimento; apesar disso, excisão cirúrgica pode ser necessária. O granuloma gravídico pode ser recorrente durante a gravidez, e por isso acompanhamento profissional é altamente importante.

Xerostomia

Algumas gestantes podem sofrer de um ressecamento temporário na boca (xerostomia). As alterações hormonais associadas à gestação são uma possível explicação para isso. É aconselhável consumir água frequentemente, e mastigar goma-de-mascar sem sacarose contendo xilitol para aliviar esse ressecamento. Uso frequente de pasta de dentes e enxaguantes orais com flúor pode também ajudar a remineralizar os dentes, e a reduzir a sensibilidade local e o risco de cáries dentárias.



Refeições equilibradas com os nutrientes essenciais são muito importantes para lhe manter saudável.

Conselhos de saúde oral

Mudar hábitos diários é sem dúvida um desafio, mas a gestação é um ótimo período para adotar bons hábitos de higiene oral.

Então, quando é o melhor momento para começar a cuidar dos dentes do seu filho? O melhor momento para começar é durante a gestação. Uma boa saúde oral e a ausência de problemas dentários e gengivais durante a gestação contribuirão significativamente para a qualidade da sua saúde geral.

Alimentação

Refeições equilibradas com os nutrientes essenciais são muito importantes para lhe manter saudável. Se a gestante tiver uma má nutrição durante o primeiro trimestre de sua gestação, o ambiente hormonal e nutricional do bebê durante esse período crítico do desenvolvimento da placenta pode ser alterado. O peso e saúde do bebê também podem ser alterados. A persistência da má nutrição da gestante durante o segundo e terceiro trimestres pode prejudicar severamente o crescimento e desenvolvimento do bebê.

Sua dieta durante a gestação também pode afetar os dentes do seu bebê. Eles começam a se formar durante a sexta semana da gestação, e o primeiro molar permanente aproximadamente no quinto mês de gestação.

Caso você tenha alguma deficiência de vitaminas, é importante procurar aconselhamento médico, uma vez que os dentes em formação podem sofrer danos. Deficiências desse tipo frequentemente podem ser facilmente resolvidas pelo seu médico recomendando suplementos adequados. Além disso, durante a gravidez vitaminas que com flúor devem ser evitadas.

Por fim, a gravidez é um processo natural da vida, e a vasta maioria dos bebês nasce sem incidentes. Por isso, toda gestante é aconselhada a seguir um estilo de vida saudável, e:

- Comer comidas saudáveis de uma forma balanceada e em horários apropriados. Isso inclui frutas, vegetais, grãos integrais (por exemplo: cereal e pão), carne, peixe, ovos, feijão, e nozes;
- Comer uma quantidade limitada de comidas açucaradas, e somente durante as refeições;

- Evitar bebidas ácidas, açucaradas, e cítricas;
- Preferir comer mais frutas frescas ao invés de suco de frutas para cumprir a recomendação diária;
- Realizar os check-up médicos recomendados;
- Não fumar ou usar produtos que contenham tabaco, álcool em excesso, ou drogas.

HIGIENE ORAL

É recomendado:

- Escovar os seus dentes com pasta de dentes fluoretada duas ou três vezes ao dia, e usar fio dental. Você deve sempre escovar durante a manhã e antes de dormir. Troque a sua escova a cada três ou quatro meses;
- Se necessário, você pode usar um enxaguante bucal diariamente (preferencialmente sem álcool). Algumas gestantes podem precisar de enxaguantes antimicrobianos, como clorexidina. Você deve conversar sobre isso com o seu dentista;
- Considere mastigar uma goma-de-mascar contendo xilitol entre as refeições, isto irá ajudar a reduzir as bactérias que causam cárie dentária;
- Se refluxo ou vômito se tornar um problema maior, você deve enxaguar a sua boca logo após vomitar com uma solução de bicarbonato de sódio ou enxaguante bucal com flúor. Fazendo isso, você neutraliza ácidos gástricos, e evita a erosão dentária.



*Você deve sempre escovar
durante a manhã e antes
de dormir.*

Outros guias da série:

Saúde Oral e o Bebê

Aleitamento materno Mamadeira Chupeta
Erupção dentária e primeira visita ao dentista
Alimentação e dentes de leite
Higiene oral
Doenças orais mais frequentes
Prevenção de traumatismos orais

Saúde Oral e a Criança

Troca dos dentes de leite
Dentes permanentes
Alimentação e saúde oral
Higiene oral
Má formação dentária
Prevenção de traumatismos orais
Posição dos dentes e das arcadas dentárias

Autores dos guias materno-infantil:



Dóris Rocha Ruiz DDS, MSc

Sônia Groisman DDS, MSc, PhD

Valerie Wordley BDS

Raman Bedi BDS, MSc, DDS, FDSRCS(Ed),
FDSRCS(Eng), FGDP, FFPH, Doctor of Science
(Univ. Bristol), Doctor of Humane Letters
(AT Still Univ., Arizona)



Se você achou este guia útil, até mesmo uma doação pequena ao Fundo Global para os Dentes da Criança (Global Child Dental Fund) seria de grande ajuda para dar a crianças carentes de todo mundo acesso a cuidados odontológicos, e a chance de vestir um sorriso saudável para a vida.



E-mail: info@gcdfund.org **Visite:** www.gcdfund.org

Global Child Dental Fund, Rooms 329-331, 26-29 Drury Lane,
London WC2B 5RL, Reino Unido
Número de Registo de Organização de Beneficência do RU: 1125850