



Lá vêm **ELES**

O NASCIMENTO DOS PRIMEIROS DENTES DO BEBÊ É UM MOMENTO CHEIO DE DÚVIDAS. DE QUANDO COMEÇAM A SURGIR ATÉ TODOS OS DENTES DE LEITE ESTAREM APARECENDO MUITA COISA PODE ROLAR

POR ISABELA KALIL DE LIMA, FILHA DE KÁTIA E FABIO

Completar os 6 meses é um marco para o bebê e para a família. É nessa fase que seu filho para de mamar, já dorme sozinho no quarto, começa a interagir mais com o ambiente e... começam a nascer os primeiros dentes! Viu quanta coisa acontece nesse tempo? É por isso que a primeira dentição costuma gerar tantas dúvidas e ser vista como um momento difícil.

Para começar, é importante lembrar que, nessa hora, não existe regra, nem certo ou errado, mas uma coisa é verdade: o bebê fica mesmo mais chatinho quando o dente está nascendo. Dói, gente! Quem nunca ficou de mau humor quando não estava bem de saúde?



Escova de dentes, Lello. R\$ 12,90 lello.com.br



“É um processo de inflamação. A pele da gengiva está se rompendo lentamente. Isso incomoda um pouco, mesmo”, explica o pediatra Cid Pinheiro, pai de Felipe e Guilherme e coordenador da equipe de pediatria do Hospital São Luiz Morumbi. O especialista, que também é professor de medicina da Santa Casa de São Paulo, explica que o processo de crescimento pode durar de 4 a 7 dias para cada dente, normalmente. Durante esse período, podem surgir alguns sintomas físicos, como febre. Mas não se desespere. “A criança não vai ter 38 graus de temperatura por causa do dente”, tranquiliza o pediatra. Ele ressalta que o período é mesmo mais difícil. De acordo com o pediatra, nessa fase, as crianças têm muitas infecções virais. “Elas começam a sair mais de casa e ter contato com outras crianças. Estão aprendendo a se defender dos ‘bichinhos’ e criando anticorpos. Esses fatores podem deixá-las doentes quase todo mês”, explica.

Escova de dentes, Chicco. R\$ 24,90 chicco.com.br



Boca também se limpa

No processo de nascimento dos primeiros dentes, e mesmo antes, a boca do bebê deve ser limpa. “A limpeza deve ser feita com o dedo mesmo ou com dedeiras e apenas com água”, indica o pediatra.

A frequência deve ser a mesma que usamos para os mais velhos: após as refeições. No caso dos bebês, depois das mamadas. Depois que os dentinhos começarem a nascer, é hora de usar uma escova de dentes infantil para a higienização com creme dental próprio para crianças. A quantidade usada deve ser igual a um grão de arroz, segundo a odontopediatra, e o flúor só deve estar presente na pasta de dentes caso a escovação seja supervisionada por um adulto.

Muita gente pensa que a escovação dos dentes de leite não é tão necessária assim, mas isso não é verdade. “Os dentes podem ser afetados superficialmente em caso de uma cárie, por exemplo, mas as lesões podem ser definitivas”, alerta o pediatra. Além da limpeza, outro cuidado importante é relacionado às brincadeiras, principalmente as que incluem corrida. “A criança está aprendendo a andar e correr e pode cair. Se cair e os dentes quebrarem é preciso procurar um odontopediatra”, recomenda

Alimentação: o que deve mudar?

O bebê nasce com o reflexo de sucção. Aos 6 meses, quando os dentes começam a nascer, ele vai aprender o movimento de sorver, que ainda não é mastigar. É aí que entra a alimentação pastosa, as famosas papinhas, que ainda não devem ter pedaços.

Conforme os dentes forem nascendo, é possível oferecer aos poucos papinhas mais grossas. Mas pedaços grandes, como de carne e feijão, por exemplo, só devem ser oferecidos lá pelos 2 anos de idade. O processo inflamatório do nascimento do dente pode fazer com que os bebês babem mais e tenham diarreia, podendo ficar desidratados. Mudar a alimentação é importante nessa fase. “Precisamos hidratar em dobro! Oferecer mais água ou água de coco”, indica Renata Buzzini, nutricionista da Cardapioterapia e mãe de Carlos Eduardo.

Com o incômodo, a criança também pode ficar sem apetite. Mesmo assim, é importante insistir na alimentação correta. A dica da nutricionista é apostar mais nos alimentos em forma de purê, que podem ser engolidos com facilidade, mesmo depois que a criança já sabe mastigar. “O ideal é que seja morno, porque comidas em temperatura quente podem irritar ainda mais a gengiva”, acrescenta a especialista. Além de fáceis de serem ingeridos e digeridos, os purês de fruta ou legume conseguem oferecer bons nutrientes. “Assim a criança consegue ficar em estado nutricional saudável e com a imunidade em dia”, diz Renata. Não comer direito pode baixar a imunidade e deixar as crianças mais propensas a pegar doenças.

Nessa hora, não existe regra, nem certo ou errado, mas uma coisa é verdade: o bebê fica mesmo mais chatinho quando o dente está nascendo. Dói, gente!

se liga



Escova de dentes, Chicco, R\$ 24,90 chicco.com.br



Com o incômodo, a criança também pode ficar sem apetite. Mesmo assim, é importante insistir na alimentação correta. A dica da nutricionista é apostar nos alimentos em forma de purê



Dá pra aliviar

Analgésicos ou antitérmicos receitados pelo seu pediatra podem ser dados para o bebê para ajudar quando os dentes estão nascendo e causando muito incômodo. Também existem no mercado bons mordedores com líquido dentro, que podem ir para a geladeira e depois ser oferecidos para as crianças. Escovas de dente infantis, inclusive, podem ser dadas para o bebê “coçar” a gengiva. Sempre com supervisão de um adulto. “Frio alivia a sensação de gengiva inflamada”, explica a odontopediatra Thelma Parada, mãe da Guilhermina e também nossa Embaixadora.

Alimentação também pode ajudar a melhorar o incômodo causado pela erupção dos dentes. A nutricionista indica cortar cenoura baby, pepino ou maçã, sempre lembrando de deixar as pontas arredondadas, e deixar na geladeira um pouco. O gelado ajuda a diminuir a dor. “Outra dica bacana é deixar perto do bebê um recipiente com água gelada para ele ir molhando as frutas. Além de continuarem geladinhos, seu filho vai adorar a farra.”

Ainda no quesito alimentação, temos que ficar de olho nos doces depois que a maioria dos dentes tiver nascido. “Ofereça pouco doce. Se for comer, melhor que seja como sobremesa e escove o dente rapidamente”, reforça a odontopediatra. As cáries podem afetar mesmo as crianças pequenas. 🐾

PARA ACALMAR A FERINHA



Mordedores Baby Julia e Baby Wayne, R\$ 84 tricae.com.br



Mordedor, Lillo, R\$ 12,99 lillo.com.br



Massageador de gengiva, Chicco, R\$ 34,90 chicco.com.br



Mordedor caranguejo, Lillo, R\$ 18,99 lillo.com.br



Luva de cuidado oral, MAM, R\$ 37,90 alobebe.com.br

ORDEM NEM TÃO CERTA ASSIM

“Não existe regra”, é assim que a odontopediatra Thelma Parada começa o papo. Mas a média é que os dentes comecem a nascer aos 6 meses. Os primeiros dentes que nascem são os dois da frente e de baixo. Depois os do lado desses da frente, em seguida os da frente de cima, depois do lado dos da frente, os primeiros molares do fundo de baixo, os molares em cima, depois nascem os caninos de baixo, e então os de cima. Até os 3 anos e meio todos os dentes costumam nascer. Porém, não é preciso ficar preso a essas datas. “Se estiver muito preocupado, consulte seu pediatra. É raro, mas eventualmente pode ter na boca da criança algo que está prejudicando o nascimento dos dentes, como um dente a mais, uma gengiva fibrosada ou um cisto”, alerta a dentista.

NÃO É NORMAL

Diarreia leve também pode surgir como reação da erupção dos dentes, mas fique de olho. Se for textura líquida e várias vezes ao dia, algo não está certo e o médico precisa ser procurado. É importante lembrar que o nascimento dos dentes em si não deve causar nenhum grande problema.