



# Guia Cuidando do Sorriso do Seu Filho



Dicas práticas para  
uma higiene bucal  
saudável desde  
os primeiros  
dentininhos.



Inclui orientações  
especiais para crianças  
autistas e necessidades  
especiais.



## Tia Lê



Odontopediatria com amor  
e cuidado em cada detalhe 

 66 9 9 7 16 5593

 Campo Verde - MT

# Querida mamãe, querido papai...

Mas antes de falar sobre escovas, creme dental ou prevenção da cárie, quero agradecer por você estar aqui.

Se você chegou até este guia, provavelmente é porque deseja cuidar da saúde e do bem-estar do seu filho. E isso já faz toda a diferença.

A saúde bucal começa muito antes da primeira consulta ao dentista. Ela nasce dentro de casa, nos pequenos hábitos do dia a dia, nos momentos de carinho durante a escovação e no exemplo que a família oferece.

Foi pensando nisso que preparei este material. Aqui você encontrará orientações simples, práticas e baseadas em evidências científicas para tornar o cuidado com o sorriso das crianças mais leve, seguro e tranquilo.

Espero que este guia acompanhe sua família em diferentes fases da infância e que ele seja um apoio sempre que surgir uma dúvida.

Boa leitura! 🌸



COM CARINHO,  
TIA LÉ

*Cirurgiã - Dentista*





## Por que os dentes de leite são tão importantes?

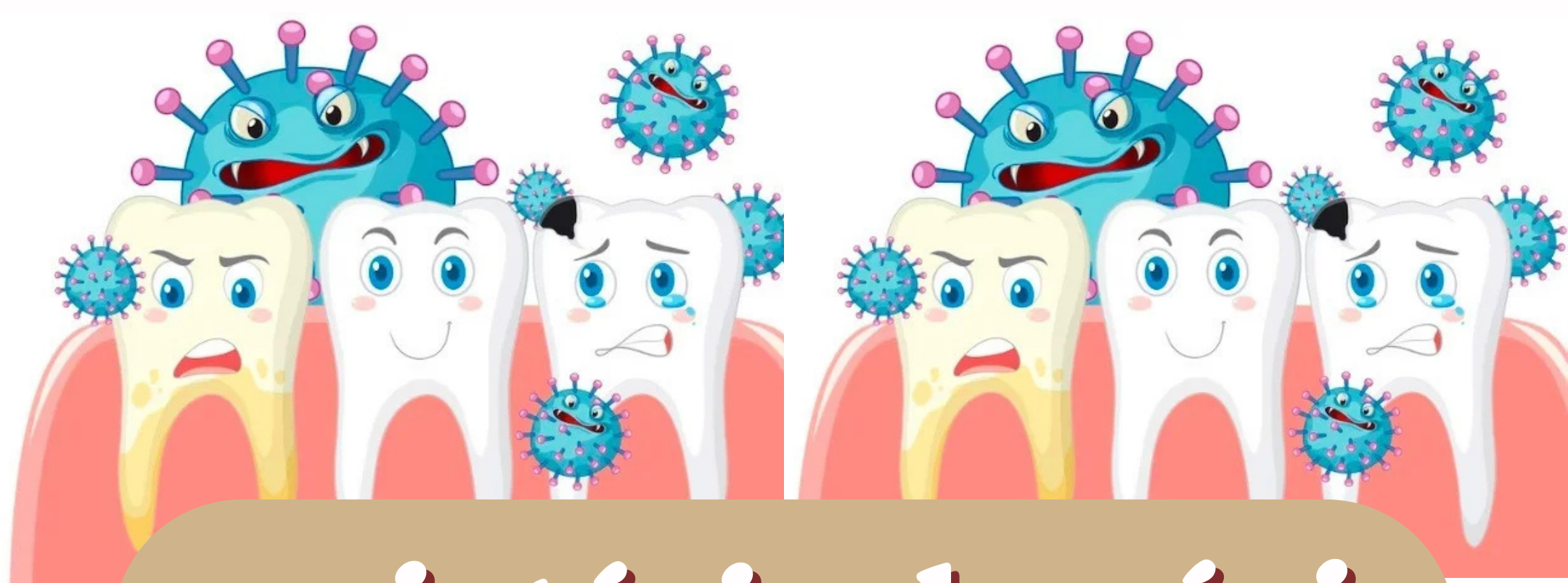
Muitas pessoas acreditam que, por serem temporários, os dentes de leite não precisam de tantos cuidados. Mas eles são essenciais para o desenvolvimento saudável da criança. Eles ajudam na alimentação, na fala, no crescimento dos ossos da face e mantêm o espaço necessário para que os dentes permanentes nasçam na posição correta. Quando um dente de leite é perdido antes do tempo, podem surgir problemas como dor, dificuldade para mastigar e alterações no posicionamento dos dentes permanentes. Cuidar dos dentes de leite é investir na saúde e no sorriso do seu filho hoje e no futuro.

- ☀ Eles são importantes porque ajudam a criança a:
- 🍏 Mastigar corretamente.
- 🗣 Desenvolver a fala.
- 😊 Sorrir com confiança.
- 🦷 Guiar o nascimento dos dentes permanentes.
- ❤ Crescer com mais saúde.



### Dica da Tia Lê

Os dentes de leite merecem o mesmo cuidado que os dentes permanentes. A prevenção começa desde os primeiros dentinhos!



# o mistério da cárie

Mas meu filho escova os dentes todos os dias... por que ele teve cárie?"

Essa é uma das perguntas que mais escuto no consultório.

A verdade é que a cárie não é causada apenas pelo consumo de doces.

Ela acontece quando alguns fatores se juntam ao longo do tempo.

Imagine que a cárie é como uma receita:

🍬 Açúcar + 🦠 bactérias + 🕒 tempo + 🪥 higiene inadequada = 🦷 cárie.

Se conseguirmos controlar um ou mais desses fatores, diminuimos muito o risco de desenvolver a doença.



## Curiosidade

Uma criança pode comer um pedaço de bolo após o almoço e não desenvolver cárie.

Mas...

Uma criança que passa o dia inteiro "beliscando" biscoitos, balas ou tomando sucos adoçados tem um risco muito maior.

O problema nem sempre é a quantidade de açúcar, mas a frequência.



## Dica da Tia Lê

Cada vez que a criança consome açúcar, as bactérias produzem ácidos que atacam os dentes por cerca de 20 a 30 minutos. Quanto mais vezes isso acontece ao longo do dia, maior é o risco de cárie.



## Quando devo começar a escovar os dentes?

A higiene bucal deve começar antes mesmo do nascimento do primeiro dentinho!

Antes dos dentes nascerem

Limpe delicadamente a gengiva do bebê com uma gaze ou fralda limpa umedecida após as mamadas, principalmente antes de dormir.

Quando nascer o primeiro dentinho

A escovação deve começar imediatamente utilizando uma escova infantil de cerdas macias e uma pequena quantidade de creme dental com flúor, conforme a idade da criança.

Criar esse hábito desde cedo ajuda a criança a enxergar a escovação como parte natural da rotina.

Cronograma de nascimento dos dentes de leite



# ESCOVAÇÃO INFANTIL

## guia completo

Pequenos hábitos hoje,  
sorrisos saudáveis para a vida toda!



COMO ESCOLHER

**a escova**



**CERDAS MACIAS:** Uma cabeça menor alcança melhor os dentes do fundo e facilita a escovação sem machucar a boca

**CABEÇA PEQUENA:** cerdas duras não limpam melhor e podem causar desgastes dos dentes e machucar a gengiva

**TAMANHO ADEQUADO PARA A IDADE:**

o tamanho deve acompanhar o crescimento, pois escova fora do esquadro prejudica o contato com todos os dentes

**ESCOVA COM PERSONAGENS PODEM AJUDAR AUMENTANDO O INTERESSE PELA ESCOVAÇÃO**



**Dica**

A quantidade de pasta tem que ser equivalente ao tamanho de um grão de arroz cru, pois quanto mais pasta, mais espuma faz, e a espuma em excesso atrapalha a limpeza dos dentes



## FIO DENTAL DE FORQUILHA

por ter a haste, auxilia na hora de passar o fio dental. facilmente encontrado em farmácia e mercado



deve ser passado diariamente principalmente no período da noite



## O creme dental ideal faz diferença na prevenção da cárie!

Hoje existem muitas opções no mercado, mas nem sempre a mais cara é a melhor.

O mais importante é escolher um creme dental com flúor, pois ele ajuda a fortalecer os dentes e a prevenir a cárie.

Procure no rótulo: aproximadamente 1.100 ppm de flúor (ou mais, conforme as recomendações atuais).

### Quantidade de pasta indicada para cada idade



**adulto também**



### Dicas



### Não molhe pasta

Muita gente faz isso! mas a água aumenta a espuma e faz a criança querer cuspir antes do tempo.

### O perigo da mamadeira noturna

Mesmo leite puro possui açúcar natural. Dormir sem limpar os dentes aumenta muito o risco de cárie.





# O segredo de uma boa escovação

Você não precisa ser um especialista para escovar os dentes do seu filho corretamente. Pequenos cuidados diários fazem toda a diferença.

- ✓ Escove todos os dentes, por dentro, por fora e a parte usada para mastigar.
- ✓ Faça movimentos suaves, sem aplicar muita força.
- ✓ Não esqueça da língua, pois ela também acumula bactérias.
- ✓ Reserve cerca de 2 minutos para a escovação.
- ✓ A escovação antes de dormir é a mais importante do dia.

## LEMBRE-SE:

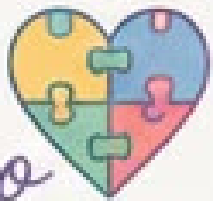
ATÉ QUE A CRIANÇA TENHA COORDENAÇÃO MOTORA SUFICIENTE PARA ESCOVAR SOZINHA (GERALMENTE POR VOLTA DOS 7 A 9 ANOS, VARIANDO DE CRIANÇA PARA CRIANÇA), A ESCOVAÇÃO DEVE SER FEITA OU SUPERVISIONADA POR UM ADULTO.



## Dica da Tia Lê

Não se preocupe em fazer uma escovação perfeita todos os dias. O mais importante é criar uma rotina com carinho, paciência e constância.

# ESCOVAÇÃO PARA CRIANÇAS com autismo



A escovação pode ser um desafio, mas com paciência, empatia e estratégias personalizadas, tudo fica mais leve e possível.



***Escovar os dentes de uma criança com TEA pode ser um desafio... mas não precisa ser uma batalha.***

Algumas crianças com Transtorno do Espectro Autista (TEA) podem sentir um grande desconforto durante a escovação. O toque da escova, o sabor da pasta de dente, a espuma, o barulho ou até a mudança na rotina podem gerar incômodo. A boa notícia é que, com pequenas adaptações e muita paciência, esse momento pode se tornar mais leve e tranquilo para toda a família.

## **dicas que fazem a diferença**

### **1. Escolha uma escova confortável**

Prefira escovas com cabeça pequena, cerdas ultramacias e cabo anatômico, que facilitam o acesso à boca e tornam a escovação mais confortável. Se a criança apresentar muita sensibilidade ao toque, uma escova elétrica infantil pode ser bem aceita por algumas crianças, enquanto outras preferem a escova manual. Vale observar qual opção ela tolera melhor.

### **2. Observe o sabor e a textura da pasta de dente**

Algumas crianças rejeitam pastas por causa do sabor muito intenso ou da espuma excessiva. Converse com o odontopediatra sobre opções com sabor mais suave e lembre-se de usar apenas a quantidade recomendada para a idade, pois o excesso de pasta aumenta a formação de espuma e pode causar desconforto.

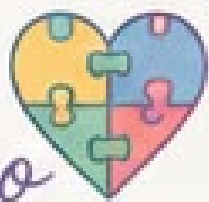
### **3. Mantenha uma rotina previsível**

Escove os dentes sempre nos mesmos horários e na mesma sequência de atividades. A previsibilidade ajuda a reduzir a ansiedade e aumenta a aceitação da escovação.



# ESCOVAÇÃO PARA CRIANÇAS

## com autismo



A escovação pode ser um desafio, mas com paciência, empatia e estratégias personalizadas, tudo fica mais leve e possível.



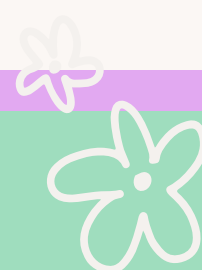
### 4. Utilize recursos visuais

Um quadro com fotos ou desenhos mostrando cada etapa da escovação ajuda a criança a compreender o que acontecerá, tornando o processo mais seguro e previsível.



### 5. Respeite o ritmo da criança

Se ela ainda não aceita uma escovação completa, comece aos poucos. Primeiro deixe que segure a escova, depois toque alguns dentes e aumente o tempo gradativamente. Cada pequena conquista merece ser valorizada.



### 6. Atenção às sensibilidades sensoriais

Algumas crianças aceitam melhor a escovação em um ambiente mais calmo, com menos ruídos, luzes suaves e poucos estímulos ao redor. Pequenas mudanças no ambiente podem fazer uma grande diferença.



Cada criança floresce no seu próprio tempo. Respeitar sua individualidade, acolher suas necessidades e celebrar cada pequena conquista é uma das mais belas formas de demonstrar amor. Que a escovação seja, acima de tudo, um momento de carinho, confiança e conexão entre você e seu filho. ❤️



## OBRIGADA POR LER ESTE GUIA!

PARABÉNS POR DEDICAR ALGUNS MINUTOS PARA APRENDER MAIS SOBRE A SAÚDE BUCAL DE QUEM VOCÊ MAIS AMA. CADA PEQUENO CUIDADO DE HOJE CONTRIBUI PARA UM SORRISO MAIS SAUDÁVEL NO FUTURO. LEMBRE-SE: ESTE GUIA FOI CRIADO PARA ORIENTAR E INFORMAR, MAS NÃO SUBSTITUI A AVALIAÇÃO CLÍNICA REALIZADA POR UM CIRURGIÃO-DENTISTA. CADA CRIANÇA É ÚNICA E, EM ALGUMAS SITUAÇÕES, O TRATAMENTO E AS ORIENTAÇÕES PRECISAM SER PERSONALIZADOS.

## Vamos continuar aprendendo juntos?

Se você gostou deste material, convido você a fazer parte da comunidade da Tia Lê.

Toda semana compartilho gratuitamente pelo WhatsApp:

- 🦷 Dicas de saúde bucal infantil.
- 💙 Orientações para pais e responsáveis.
- ✨ Informações sobre prevenção, troca dos dentes, alimentação e muito mais.

### Como participar?

1 Salve meu contato:

**Tia Lê – Dentista de Criança**  
**(66) 99716-5593**

2 Envie um "HIGIENIZAÇÃO" pelo WhatsApp.

Assim poderei salvar o seu contato e incluir você na minha lista de transmissão para receber os próximos conteúdos gratuitos.

Vamos nos encontrar também no **Instagram!**

No Instagram você encontra dicas, vídeos, curiosidades e acompanha um pouquinho da rotina da Tia Lê.

**@Dra.Lesliemartins**



Minha missão

Construir uma geração que cresça sem medo do dentista, levando informação, prevenção e acolhimento às famílias.

Acredito que a informação muda histórias, cria novos hábitos e transforma sorrisos para toda a vida. 💙

**CAMPO VERDE Atendimento adulto e infantil**