



Evitar alimentos açucarados e cuidar adequadamente dos dentes impedem que a saúde bucal da futura mãe piore na gravidez.

Feto não retira cálcio da mãe. Não, o dito popular “a cada gravidez se perde um dente” não é verdadeiro. Embora a piora da condição de saúde bucal seja freqüentemente observada durante a gravidez e logo após o nascimento da criança, a gravidez por si só não provoca problemas nos dentes nem nas gengivas. As alterações hormonais que ocorrem na gravidez só aumentam os sinais de uma inflamação já existente na gengiva.

Portanto, se no início da gravidez a gengiva estiver sadia e a limpeza adequada dos dentes for mantida durante este período, a gengiva não ficará inflamada. Por outro lado, pesquisas recentes mostram que gestantes com um tipo de doença de gengiva chamado de periodontite (além de a gengiva estar inflamada também o osso que suporta o dente é reabsorvido) têm maior chance de dar à luz bebês prematuros e de baixo peso. A gravidez também não enfraquece os dentes, pois o cálcio não é retirado dos dentes da mãe pelo feto. A gestante está mais sujeita a ter cáries porque come com mais freqüência, geralmente dando preferência a alimentos que contêm açúcar, como bolachas e doces (mais açúcar para as bactérias produzirem cáries). Além disso, descuida da limpeza dos dentes (acumulando mais bactérias da cárie). A futura mãe deve aproveitar este período para desenvolver novos hábitos de alimentação, evitando alimentos açucarados, o que só trará benefícios, como a diminuição do risco de ter cáries e o controle de peso. O açúcar natural dos alimentos é suficiente para suprir as necessidades da gestante e as do bebê.

Além disso, é essencial limpar diariamente os dentes com fio/fita dental e escova macia, utilizando creme dental com flúor. Os cuidados com a saúde bucal do bebê devem começar já durante a gravidez, com o objetivo de educar para a saúde não só a futura mãe, mas toda a família. A educação para saúde é uma arma importante para o controle e prevenção das doenças que afetam os dentes. A gravidez parece ser o período mais apropriado para se iniciar este processo. Neste momento, os futuros pais e principalmente a futura mãe estão predispostos a mudanças e a grandes esforços em favor do filho que está para nascer, o que facilita a obtenção de resultados positivos, não só para a saúde geral mas também para a saúde bucal.

Com a estética, incluindo um sorriso branco e atraente, em alta, é importante lembrar que nada é mais bonito do que uma boca saudável, sem cáries e sem doenças da gengiva. Nenhum tratamento odontológico, por mais sofisticado que seja, produz resultados melhores e a menor custo do que manter a saúde bucal.

Outros aspectos importantes da promoção de saúde bucal estarão sendo discutidos durante o III Seminário de Promoção de Saúde Bucal, promovido pelo Per Axelsson Oral Health Promotion Center – São Paulo, com o apoio do SESC – São Paulo, no dia 24 de outubro. Mais informações no endereço eletrônico [www.jornaldosite.com.br](http://www.jornaldosite.com.br).

\*Yvonne Buischi é especialista em periodontia pela Faculdade de Odontologia da UNICAMP, doutora em bioquímica pela USP, professora associada ao Centro de Odontologia Preventiva de Karlstad - Suécia, ex-presidente da Associação Brasileira de Odontologia Preventiva,

consultora da Organização Mundial da Saúde e diretora do Per Axelsson Oral Health Promotion Center – São Paulo.

\*\*Carolina Botelho é especialista em odontopediatria pela Faculdade de Odontologia da UNIP e membro do Per Axelsson Oral Health Promotion Center – São Paulo.

Fonte: ISTOÉ Gente