



UNIVERSIDADE
FEDERAL DE
SERGIPE



PRÉ-NATAL ODONTOLÓGICO

CARTILHA DA GESTANTE

**LAGARTO-SE
2024**

Projeto de Extensão “FORTALECIMENTO DO PRÉ-NATAL ODONTOLÓGICO EM LAGARTO-SE: AMPLIAÇÃO DO ACESSO À INFORMAÇÃO E AOS SERVIÇOS”

ORGANIZADORES

DISCENTES:

**ANA MARIA NASCIMENTO SANTOS
BARBARA CAMILA DA CONCEICAO SANTOS
CAMILE VITORIA ARAUJO SANTOS
ÉLLYDA BEATRIZ DE JESUS MARQUES
ÍCARO KAUAN SOUZA ALMEIDA
MAISA REGINA DE CARVALHO SANTOS
MARCELO HENRIQUE SANTOS BOMFIM
MILLENA BEATRIZ SANTOS PEREIRA
MIRIAN ISABEL SANTOS BRASIL COSTA
NAYANE FERREIRA TAVARES**

DOCENTES:

**NATÁLIA SILVA ANDRADE
KATHARINA MORANT HOLANDA DE OLIVEIRA VANDERLEI**

COLABORADORAS:

**LILIAN FERNANDA SANTOS PAIVA
CATIELMA NASCIMENTO SANTOS
LIZIANE MONIQUE DE SOUZA CARDOSO**



**UNIVERSIDADE
FEDERAL DE
SERGIPE**



Qualquer parte desta publicação pode ser usada e reproduzida, desde que citada a fonte.

**FICHA CATALOGRÁFICA ELABORADA PELA BIBLIOTECA DE LAGARTO
UNIVERSIDADE FEDERAL DE SERGIPE**

A554c Cartilha da gestante: pré-natal odontológico / Natália Silva
 Andrade, et al.. – São Cristóvão, SE: Extensão Pré-natal
 odontológico, 2024.
 17 f.: il.

1. Educação pré-natal. 2. Cuidados Odontológicos. 3. Gestantes.
I. Vanderlei, Katharina Morant Holanda de Oliveira. II. Paiva, Lilian
Fernanda Santos. III. Santos, Catielma Nascimento. IV. Cardoso,
Liziane Monique de Souza. V. Título.

CDU 631.314-084

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE SERGIPE
CRB-5/ 2100**



OLÁ, MAMÃE!

Estamos felizes por essa nova etapa em sua vida e queremos ajudar a diminuir os desafios presentes nessa jornada!

A Equipe do Projeto de Extensão **“Fortalecimento do Pré-natal Odontológico em Lagarto-SE: ampliação do acesso à informação e aos serviços”** vem lhe informar do Papel da Odontologia durante o seu Pré-natal, de modo a disponibilizar orientações para cuidar da sua saúde bucal e do desenvolvimento saudável do seu bebê.

BOA LEITURA!





O QUE É O PRÉ-NATAL ODONTOLÓGICO?

É o acompanhamento da gestante com o cirurgião-dentista, no qual são realizados:

- Orientações sobre sua saúde bucal, do bebê e a relação entre elas;
- Avaliação da sua saúde bucal;
- Tratamento odontológico necessário.

PONTOS RELEVANTES DE CADA PERÍODO DA GRAVIDEZ:

1º trimestre da gestação: Ideal para iniciar as visitas ao dentista para prevenção e "check up" da saúde bucal. Tratamentos de urgência poderão ser realizados em casos de dor ou inflamação dental.

2º trimestre da gestação: Período de mais estabilidade, adequado para a realização de diversos tratamentos odontológicos, sempre de acordo com as indicações de cada caso.

3º trimestre da gestação: Pode ocorrer com maior frequência: mal-estar, pressão alta e anemia. Mesmo assim, o tratamento odontológico poderá ser realizado em casos de urgência (dor ou inflamação) ou quando necessário.

**A SAÚDE DO BEBÊ
COMEÇA PELA BOCA
DA MAMÃE!**

**POR ISSO, O PRÉ-NATAL
ODONTOLÓGICO É FUNDAMENTAL**



QUAIS ALTERAÇÕES A GRAVIDEZ PODE CAUSAR NO CORPO?



ALTERAÇÕES RESPIRATÓRIAS

A gestante consome mais oxigênio por causa do crescimento do bebê, principalmente no final da gestação. São exemplos a congestão nasal e predisposição para sangramento nasal (epistaxes), que ocorrem devido ao aumento da produção de hormônios (estrogênio). Com isso, a respiração nasal torna-se mais difícil e há uma tendência para respirar com a boca aberta, principalmente à noite.

ALTERAÇÕES CARDIOVASCULARES

Pode acontecer: tonturas, fraqueza, sudorese, agitação, zumbidos, palidez, diminuição da pressão arterial e dos batimentos cardíacos e, em casos graves, convulsões. Essas alterações estão relacionadas à compressão da veia cava inferior pelo útero.

ALTERAÇÕES ENDÓCRINAS (HORMONAIS)

Aumento da secreção do hormônio estrogênio (trinta vezes mais) e progesterona (dez vezes mais), quando comparado ao que ocorre durante o ciclo menstrual da mulher.

O QUE ISSO IMPLICA?

Esse aumento na produção de hormônios combinado com a má higiene oral pode levar ao aparecimento de **doenças na gengiva**.

A inflamação causada pelas doenças da gengiva pode estimular a contração uterina, o que pode induzir ao parto prematuro e ao nascimento de bebês com baixo peso.

ALTERAÇÕES GASTROINTESTINAIS

Náuseas, vômitos e azia ocorrem devido ao crescimento do feto em combinação com as alterações hormonais.

O QUE ISSO IMPLICA?

Os enjoos matinais com vômitos aumentam a acidez na boca e podem levar ao desgaste do esmalte dentário (erosão dentária). Mas calma! Isso pode ser facilmente controlado: é só enxaguar a boca com água (fazer um bochecho) e aguardar alguns minutos. Em seguida, realizar a escovação dos dentes normalmente.

Durante a gestação, é comum que a gestante passe a ingerir alimentos em menores quantidades, porém, com maior frequência, o que pode aumentar o risco à cárie dentária.

**Não deixe de cuidar da sua
higiene bucal!**



MANTENHA BONS HÁBITOS ALIMENTARES!

É comum gestantes passarem por mudanças nos hábitos alimentares, principalmente pela **maior ingestão de alimentos ricos em açúcar**. Esses alimentos **associados a uma má escovação podem causar cárie**.

As visitas regulares ao dentista garantirão os cuidados e orientações básicas necessárias para a manutenção da sua saúde bucal, assim como da saúde do seu bebê.





MITOS E VERDADES



A mulher perde cálcio dos dentes durante a gestação?

MITO! O cálcio necessário para a formação dos dentes do bebê vem da alimentação da gestante.

Durante a gestação, podemos perder os dentes?

MITO! A cárie e a consequente perda de dentes é provocada pela alimentação desregulada (rica em açúcares) e a falta de higiene bucal. Sendo assim, gestantes ou não gestantes podem ter cárie caso não haja uma correta escovação, com uso de fio dental e creme dental com flúor, além de visitas regulares ao dentistas.

É proibido o uso de anestésico em gestantes?

MITO! O uso de anestesia odontológica local nas gestantes é permitido. O seu dentista conhece a substância anestésica segura e liberada para uso durante a gravidez. Não esqueça de informá-lo que está grávida, mesmo que esteja no início da gravidez.

Problemas na gengiva podem prejudicar o desenvolvimento do bebê e causar parto prematuro?

VERDADE! As bactérias e substâncias que causam inflamação na gengiva podem entrar na corrente sanguínea e estimular a produção de hormônios que provocam contrações no útero, podendo acelerar o trabalho de parto.

É permitido realizar radiografias em pacientes gestantes?

VERDADE! Existem formas de proteção para evitar a exposição da mãe à radiação, além da exposição do feto durante uma radiografia odontológica ser muito baixa.

A gestante pode realizar procedimento odontológico?

VERDADE! O tratamento odontológico não causa nenhum problema para a mãe nem para o seu bebê. Pelo contrário, contribui para o bebê nascer mais saudável, além de evitar infecções odontológicas durante a gravidez.



O QUE É NECESSÁRIO PARA UMA HIGIENE BUCAL SATISFATÓRIA?

- Escovar os dentes (após as refeições e principalmente antes de dormir, utilizando uma escova com cabeça pequena e cerdas macias);
- Utilizar pasta de dente com flúor (acima de 1000ppmF). O flúor fortalece os dentes contra a agressão dos ácidos e protege da desmineralização;
- Fazer o uso do fio dental (deve ser passado entre os dentes até o espaço existente entre os dentes e a gengiva).

ATENÇÃO!!

As urgências odontológicas devem ser atendidas em qualquer período da gestação! O seu dentista é o profissional mais capacitado para cuidar da sua saúde bucal e conhece os cuidados que devem ser adotados em cada período da gestação.

No planejamento do tratamento odontológico, caso haja necessidade, ele entrará em contato com o seu médico!



COMO REALIZAR MINHA HIGIENE BUCAL?

1º) Enrole um fio dental aproximadamente do tamanho do seu braço entre os dedos médios. Segure o fio com os polegares e indicadores. Passe o fio cuidadosamente ao redor de cada dente, deslizando para cima e para baixo entre os dentes, removendo restos de alimentos.



2º) Utilize sempre um pedaço limpo do fio dental de um dente para o outro.

3º) Posicione a escova inclinada (45 graus) na direção da gengiva, na face externa dos dentes. Faça movimentos curtos, seguidos de movimento de "varredura" de cima para baixo, nos dentes de cima, e de baixo para cima, nos dentes de baixo.



4º) Escove a parte interna (que fica em contato com a língua) de todos os dentes da mesma forma.

5º) Escove a superfície do dente que usamos para mastigar (parte de cima dele) com movimentos suaves, de vai e vem. A escova deve ir até os últimos dentes do fundo da boca.



6º) Faça movimentos cuidadosos com a escova "varrendo" a língua, da parte interna até a ponta.

COMO FAZER A HIGIENE BUCAL DO MEU BEBÊ?



1º) Antes mesmo do nascimento dos dentes, você pode utilizar mordedores ou dedeiras de silicone para aliviar a coceira das gengivas (comum por volta dos 4 a 6 meses de idade).

2º) Quando os dentes de leite começarem a nascer, iniciar a escovação destes com uma **escova de dentes pequena e com cerdas macias**, com uma **quantidade pequena de creme dental com flúor** (do tamanho de um grãozinho de arroz).

3º) Assim que o segundo dentinho nascer, iniciar o **uso do fio dental** como rotina antes da escovação dental.

IMPORTANTE!!!

Crianças devem usar creme dental com flúor, na quantidade correta (menos do que um grão de arroz cru é suficiente e não faz mal ao bebê). Não precisa molhar a escova (assim faz menos espuma). Aos poucos, ele vai aprendendo a cuspir!

0 a 2 anos: tamanho de 1 grão de arroz (cru)
2 a 5 anos: 1 grão de arroz (cozido)
A partir de 5 anos: 1 grão de ervilha



ALEITAMENTO MATERNO

A amamentação supre todas as necessidades dos primeiros meses de vida para o bebê crescer e se desenvolver sadio. O leite materno é o alimento mais completo porque contém açúcares, proteínas e gorduras apropriadas para o organismo do bebê. Ele é o **alimento ideal**, não sendo necessário oferecer água, chá ou nenhum outro alimento até os 6 meses de idade.

VANTAGENS À SAÚDE BUCAL DO BEBÊ:

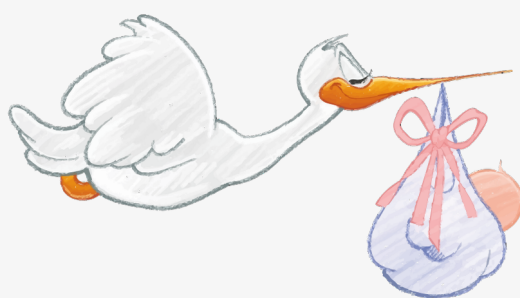
A amamentação ajuda na prevenção de defeitos na oclusão dental (mordida), diminui a incidência de cárie e problemas na fala. Além disso, dar de mamar é um ato de amor e carinho, faz o bebê sentir-se querido e seguro, desenvolvendo-se da melhor forma possível.



POR QUE NÃO USAR MAMADEIRAS E CHUPETAS?



- Pode **atrapalhar o aleitamento materno**, confundindo o bebê na hora da alimentação.
- Há maior **risco de contaminar o leite** e provocar doenças no bebê.
- Pode **prejudicar o crescimento correto** e desenvolvimento dos músculos e ossos da face do bebê, modificar a posição dos dentes, prejudicar a fala e a respiração.
- O preparo do leite para a mamadeira é mais caro e dá mais trabalho. Além disso, **diminui o contato entre mãe e filho**.





ATENÇÃO!

Mamãe, **evite oferecer** alimentos e bebidas com **AÇÚCARES** (biscoitos, refrigerantes, achocolatados, sucos de caixinha, doces) para crianças com menos de 2 anos de idade!

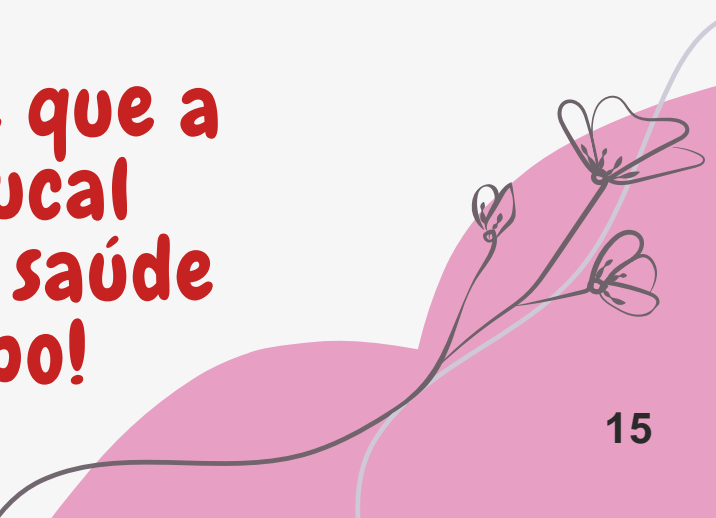
E NÃO ESQUEÇA:

Leve seu bebê ao dentista para a primeira consulta antes que ele complete 1 ano de idade!

A SAÚDE BUCAL DO SEU FILHO SE INICIA ENQUANTO ELE AINDA ESTÁ EM SUA BARRIGA. FAÇA O PRÉ-NATAL ODONTOLÓGICO!



Lembre-se que a saúde bucal reflete na saúde do corpo!



BASTOS, R. D. S., B. DOS SANTOS SILVA, ET AL. DESMISTIFICANDO O ATENDIMENTO ODONTOLÓGICO À GESTANTE: REVISÃO DE LITERATURA. REVISTA BAHIANA DE ODONTOLOGIA. V. 5, N. 2. 2014.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. SECRETARIA DE ATENÇÃO À SAÚDE PROMOVENDO O ALEITAMENTO MATERNO. BRASÍLIA: EDITORA DO MINISTÉRIO DA SAÚDE. 2007.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. SECRETARIA DE ATENÇÃO À SAÚDE. DEPARTAMENTO DE ATENÇÃO BÁSICA. MANTENHA SEU SORRISO FAZENDO A HIGIENE BUCAL CORRETAMENTE.

BRASÍLIA: EDITORA DO MINISTERIO DA SAÚDE. 2012. DISPONÍVEL EM: [HTTP://BVSMS.SAUDE.GOV.BR/BVS/PUBLICACOES/MANTENHA_SORRISO_FAZENDO_HIGI EN E_BU CAL.PDF](http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/mantenha_sorriso_fazendo_higi_e_bu_cal.pdf) >. ACESSO EM: 20/08/2019.

BRASÍLIA-DISTRITO FEDERAL, 2008. MINISTÉRIO DA SAÚDE, SAÚDE BUCAL: CADERNO DE ATENÇÃO BÁSICA, Nº 17.

CONSELHO FEDERAL DE ODONTOLOGIA. SAÚDE BUCAL DA GESTANTE: MITOS E VERDADES. BRASÍLIA, 2014. DISPONÍVEL EM: < [HTTP://CFO.ORG.BR/WEBSITE/SAUDE-BUCAL-DA- GESTANTE-MITOS-E-VERDADES/](http://cfo.org.br/website/saude-bucal-da-gestante-mitos-e-verdades/) >. ACESSO EM: 20/08/2019.

PITTS N, BAEZ R, DIAZ-GUALLORY C, ET AL. EARLYCHILDHOOD CARIES: IAPD BANGKOK DECLARATION. INT J PAEDIATR DENT. 2019;29:384-386.

