

## CONSELHOS PARA UMA BOA SAÚDE ORAL DURANTE A GRAVIDEZ



UTILIZE UMA ESCOVA MACIA E SUBSTITUA-A QUANDO OS PELOS COMEÇAREM A FICAR DEFORMADOS.

ESCOVE BEM OS DENTES DUAS OU MAIS VEZES POR DIA (SENDO UMA DELAS À NOITE ANTES DE DORMIR) COM UM DENTÍFRICO COM FLÚOR, SEM ESQUECER NO FINAL DE ESCOVAR A LÍNGUA.



UTILIZE FIO DENTÁRIO OU ESCOVILHÃO UMA VEZ POR DIA, DE PREFERÊNCIA ANTES DA ESCOVAGEM DA NOITE.

É UM COMPLEMENTO PARA UMA BOA HIGIENE ORAL, LIMPANDO OS ESPAÇOS ENTRE OS DENTES QUE A ESCOVA NÃO CONSEGUE ALCANÇAR.



NÃO DEVERÁ ESCOVAR OS DENTES LOGO APÓS O VÔMITO DE FORMA A EVITAR QUE O ÁCIDO PROVOQUE EROSIÃO DENTÁRIA.

BOCHECHAR COM ÁGUA AJUDA A NEUTRALIZAR OS ÁCIDOS NA BOCA E A UTILIZAÇÃO DE UM ELIXIR COM FLÚOR PODE AJUDAR NA REMINERALIZAÇÃO DOS DENTES.

**AO CUIDAR DA SUA SAÚDE ORAL ESTÁ A PROMOVER A SAÚDE DO SEU FILHO!**

## PROJETO DE INTERVENÇÃO E ACOMPANHAMENTO PRÉ-NATAL

No âmbito deste programa as utentes grávidas em Vigilância Pré-natal no Centro de Saúde de Lagoa têm garantido o acesso a um conjunto de cuidado de Medicina Dentária.

JUNTOS POR UM FUTURO  
SORRIDENTE!

**Nota:** As informações contidas no panfleto são complementares às fornecidas pelos profissionais de saúde, não os substituindo em nenhuma circunstância.

Elaborado por: Joana Almeida (CSL038) e  
Equipa de Medicina Dentária

Data: 2024/03

Modelo: DV.07.MD.300.01/A



Tel: 296 249 220

[www.usism.azores.gov.pt](http://www.usism.azores.gov.pt)

## PREVENIR PARA SORRIR



CONHEÇA OS EFEITOS DA  
SAÚDE ORAL NA GRAVIDEZ

## O QUE PODE FAZER PELA SAÚDE DO SEU BEBÉ ANTES DO SEU NASCIMENTO

A GRAVIDEZ É UM DOS ACONTECIMENTOS MAIS IMPORTANTES NA VIDA DE UMA MULHER. EXISTEM ALTERAÇÕES FÍSICAS, EMOCIONAIS E HORMONAIS NECESSÁRIAS PARA O DESENVOLVIMENTO DO BEBÉ. ESTAS ALTERAÇÕES PODEM LEVAR AO APARECIMENTO OU AGRAVAMENTO DE DOENÇAS ORAIS ESPECÍFICAS QUE PODEM INFLUENCIAR O PESO DO BEBÉ, CAUSAR PARTOS PREMATUROS E AUMENTAR O RISCO DE DIABETES GESTACIONAL E PRÉ-ECLAMPسيا NA MÃE. POR ISSO, É **ESSENCIAL MANTER UMA BOCA SAUDÁVEL PARA PROTEGER O SEU BEBÉ!**

### COMO POSSO CERTIFICAR-ME QUE TENHO UMA GRAVIDEZ SAUDÁVEL?

IDEALMENTE, DEVERÁ TRATAR QUALQUER PROBLEMA ORAL ANTES DE FICAR GRÁVIDA. DURANTE A GRAVIDEZ, OS SEUS DENTES PRECISAM DE UMA ATENÇÃO ESPECIAL E VISITAR REGULARMENTE O MÉDICO DENTISTA IRÁ AJUDAR A REDUZIR OS PROBLEMAS DENTÁRIOS QUE ACOMPANHAM A GRAVIDEZ..

FAÇA UMA BOA HIGIENE ORAL.

TENHA UMA ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA E EVITE ALIMENTOS RICOS EM AÇÚCAR E GORDURAS.

NÃO FUME NEM INGIRA BEBIDAS ALCOÓLICAS.

## QUE PROBLEMAS ORAIS PODEM DESENVOLVER-SE DURANTE A GRAVIDEZ?

### CÁRIE DENTÁRIA



PROVOCADA PELA AÇÃO DE BACTÉRIAS QUE DISSOLVEM OS AÇÚCARES DOS ALIMENTOS E DESTROEM O DENTE. AS GRÁVIDAS ALIMENTAM-SE MAIS VEZES E SEM UMA CORRETA HIGIENE ORAL DÁ-SE O AUMENTO DE LESÕES DE CÁRIE

### GINGIVITE GRAVÍDICA



INFLAMAÇÃO DAS GENGIVAS PROVOCADA PELA MÁ HIGIENE ORAL E AGRAVADAS PELAS ALTERAÇÕES HORMONAIS DA GRAVIDEZ

### EROSÃO DENTÁRIA



DESMINERALIZAÇÃO DA SUPERFÍCIE DOS DENTES CAUSADA POR VÔMITOS E REFLUXO GASTROESOFÁGICO

### DOENÇA PERIODONTAL



ALTERAÇÃO DOS TECIDOS DE SUPORTE DO DENTE, QUE RESULTA DA EVOLUÇÃO DA GINGIVITE NÃO TRATADA, DEVIDO À ACUMULAÇÃO DE PLACA BACTERIANA NOS DENTES

### EPÚLIDE GRAVÍDICA



CRESCIMENTO RÁPIDO DE TECIDO DA GENGIVA. NORMALMENTE RESOLVE ESPONTANEAMENTE APÓS O PARTO, MAS PODERÁ TER DE SER REMOVIDO CIRURGICAMENTE MESMO ANTES DO TÉRMINO DA GRAVIDEZ POR PODER INTERFERIR COM A MASTIGAÇÃO

## MITOS

### “A GRAVIDEZ ESTRAGA OS DENTES”

A GRAVIDEZ EM SI NÃO TORNA OS DENTES DA MÃE MAIS FRACOS, NO ENTANTO, COMO EXISTE DIMINUIÇÃO DO PODER PROTETOR DA SALIVA E AUMENTO DA CONCENTRAÇÃO DE BACTÉRIAS E, POR VEZES, UMA MAIOR INGESTÃO DE AÇÚCAR E MENOR AUTO CUIDADO (AS MÃES ESTÃO MAIS CENTRADAS NO SEU BEBÉ), A PROBABILIDADE DE DESENVOLVER CÁRIE AUMENTA SIGNIFICATIVAMENTE.

### “O BEBÉ TIRA O CÁLCIO DOS MEUS DENTES”

O CÁLCIO ESTÁ FIXO NOS DENTES DA MÃE, NÃO SENDO POSSÍVEL A SUA TRANSFERÊNCIA DO DENTE PARA O BEBÉ ATRAVÉS DA CIRCULAÇÃO SANGUÍNEA.

### “NÃO POSSO REALIZAR TRATAMENTOS DENTÁRIOS DURANTE A GRAVIDEZ”

SE ENQUANTO GRÁVIDA É DETETADA DOENÇA NA CAVIDADE ORAL, DEVE SER TRATADA A BEM DA MÃE E DO BEBÉ! PODEM SER EFECTUADOS TRATAMENTOS MESMO QUE NECESSITE DE ANESTESIA. UMA INFECÇÃO ORAL É MAIS PREJUDICIAL PARA O BEBÉ DO QUE O TRATAMENTO DENTÁRIO. AS CONSULTAS DEVEM SER DE CURTA DURAÇÃO E PREFERENCIALMENTE DE MANHÃ, SENDO MAIS INDICADO O SEGUNDO TRIMESTRE DA GESTAÇÃO.