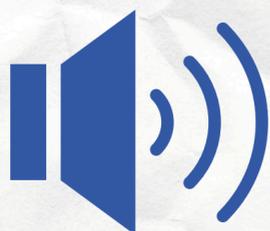




SORRISOS SAUDÁVEIS PARA MÃES E FILHOS:

UM E-BOOK INTERATIVO



AUTORES



Luanna Gonçalves Ferreira
lattes.cnpq.br/1515522248625844



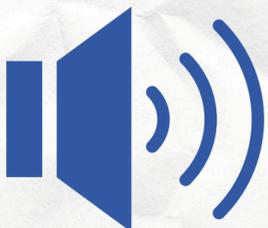
Caroline Amaro da Silva
lattes.cnpq.br/3154584669487590



Francisca Marília Cruz Brasileiro
lattes.cnpq.br/6210191395087305



**Francisco Wanderley Garcia de
Paula e Silva**
lattes.cnpq.br/9333456417436433



FICHA CATALOGRÁFICA

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Sorrisos saudáveis para mães e filhos [livro eletrônico] :
um ebook interativo / Luanna Gonçalves Ferreira...[et
al.]. -- 1. ed. -- Ribeirão Preto, SP : Ed. dos Autores,
2024. MP3.

Outros autores: Caroline Amaro da Silva, Francisca
Marília Cruz Brasileiro, Francisco Wanderley Garcia de
Paula e Silva.

ISBN 978-65-01-01753-2

I. Dentes - Cuidados dentários 2. Dentes - Cuidados e
higiene 3. Higiene bucal 4. Odontopediatria 5. Saúde bucal
I. Ferreira, Luanna Gonçalves. II. Silva, Caroline Amaro
da. III. Brasileiro, Francisca Marília Cruz. IV. Silva,
Francisco Wanderley Garcia de Paula e. V. Título.

24-205823

CDD-617.601

Índices para catálogo sistemático:

I. Dentes : Cuidados : Odontologia 617.601

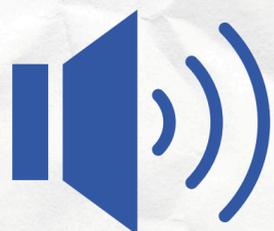
Aline Grazielle Benitez - Bibliotecária - CRB-1/3129



Este e-book foi organizado pela equipe do projeto **"Educação em saúde bucal para crianças em um ecossistema digital: adaptação, escalonamento e avaliação"** pensando em divulgar e difundir o conhecimento sobre a saúde bucal e formas de prevenção de doenças ao binômio mãe-filho.

Fomento PIBIT-CNPq: 2023-1295.

Esperamos que você aproveite a leitura!



SUMÁRIO

1

**A IMPORTÂNCIA DA SAÚDE
BUCAL DESDE A INFÂNCIA**

2

EROSÃO DENTÁRIA

3

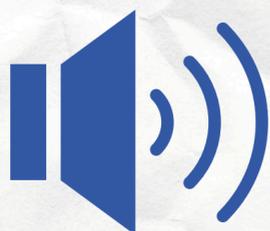
CÁRIE DENTÁRIA

4

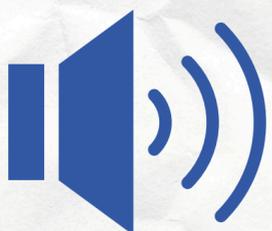
**ESTRATÉGIAS PARA
PROTEGER OS SORRISOS**

5

**REFERÊNCIAS
BIBLIOGRÁFICAS**



Este é o guia especial sobre saúde bucal, dedicado às mães e aos filhos. Neste e-book, vamos explorar de forma simples e amigável assuntos vitais para a saúde dos sorrisos da sua família, como erosão dentária, cárie, o perigo escondido em bebidas açucaradas e os passos essenciais para uma higienização dentária eficaz.



1

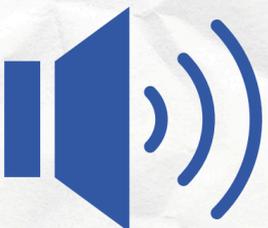
A IMPORTÂNCIA DA SAÚDE BUCAL DESDE A INFÂNCIA

Desde o comecinho da vida, a saúde bucal é super importante. Imagine os dentes como heróis pequenininhos que precisam ser protegidos para garantir um sorriso forte e saudável.



Tudo que aprendemos quando crianças, fica conosco para sempre! Cuidar dos dentes é igual. Se começarmos desde pequenos, é mais fácil manter esses hábitos saudáveis para toda a vida.

Lembre-se, dentes saudáveis significam sorrisos ainda mais felizes!

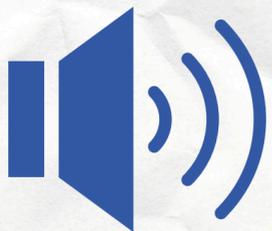


VAMOS PRATICAR

É importante evitar o consumo exagerado de bebidas açucaradas, como refrigerantes e sucos artificiais?

Verdade!

Vamos entender melhor sobre o assunto.

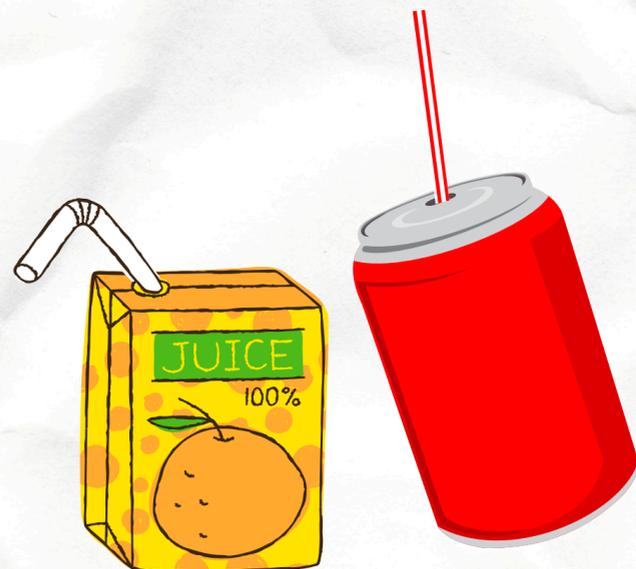
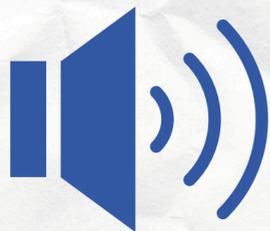


EROSÃO DENTÁRIA

2

Os hábitos alimentares das crianças são um fator importante para o aparecimento e desenvolvimentos de algumas condições bucais na infância.

Quando falamos de erosão dentária, que é a perda dos minerais da superfície do dente pela ação de ácidos, precisamos lembrar que esse problema pode ser causado principalmente pelas doenças relacionadas ao estômago (ex. gastrite, refluxo) e também pelo consumo de alimentos ácidos.



3

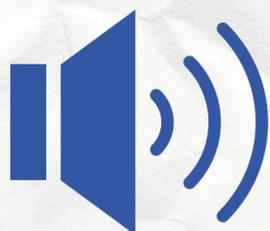
CÁRIE DENTÁRIA

A cárie, por sua vez, pode acontecer por vários fatores. Vamos falar dos mais importantes: consumo frequente de alimentos ricos em açúcares e a falta de escovação dentária. Esses dois juntos aumentam muito o risco do desenvolvimento da cárie dentária.

Mas será que a alimentação saudável ajuda a promover saúde bucal?



VERDADE!



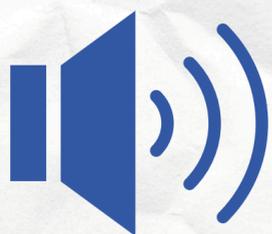
Vamos entender melhor sobre o assunto

A alimentação saudável é importante para um bom desenvolvimento da criança. Com uma boa alimentação, há prevenção de muitas doenças, na boca e no restante do corpo. Dentre elas estão a cárie dentária, a hipertensão, a obesidade e o diabetes.

Já parou para pensar que a cárie e a obesidade estão até relacionadas?

O excesso de açúcar favorece a ocorrência da cárie e também aumenta o risco de obesidade. Interessante, né?

Para evitar a cárie, além de diminuir o consumo de alimentos ricos em açúcares, é importante unirmos a alimentação saudável com a escovação dos dentes. Com isso, conseguiremos ter uma boca super saudável!

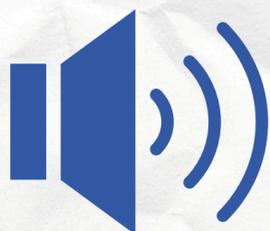


VAMOS PRATICAR

É realmente necessário escovar os dentes todos os dias?

VERDADE!

Vamos entender melhor sobre o assunto



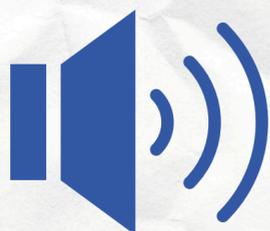
ESTRATÉGIAS PARA PROTEGER OS SORRISOS

4

É ideal escovar os dentes pelo menos duas vezes por dia, especialmente após as refeições.

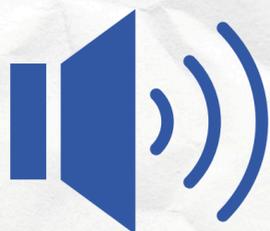
A higienização bucal deve ser feita corretamente e com escova com cerdas macias, pasta de dente (contendo pelo menos 1.100 ppm de flúor) e fio dental. Escovar os dentes todos os dias é a melhor forma de promover a saúde bucal e prevenir doenças. Então, mães, vamos escovar bem esses dentes e incentivar as crianças, certo?

Ainda está em dúvida sobre como escovar os dentes, acesse:



À medida que concluimos este guia, lembramos que pequenas mudanças nos hábitos diários podem ter um impacto significativo na saúde bucal de mães e filhos. Ao compreender a erosão dentária e os perigos das bebidas açucaradas, você está preparada para tomar decisões adequadas e promover sorrisos saudáveis em sua família!

Lembre-se, um sorriso saudável é um reflexo de cuidados consistentes. Cuide dos sorrisos de sua família hoje para um futuro repleto de saúde!



Para mais informações acesse nossos canais de comunicação:



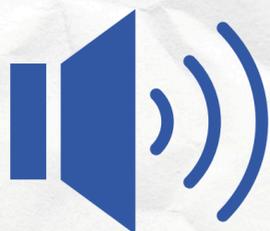
@professormolaris



Alfabetização em Saúde
Bucal



Programa Alfabetização em
Saúde Bucal



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- American Academy of Pediatric Dentistry. Policy on dietary recommendations for infants, children, and adolescents. The Reference Manual of Pediatric Dentistry. Chicago, Ill.: American Academy of Pediatric Dentistry; 2023:108-12.
- Ferreira LG, Lamarque GCC, and Paula-Silva FWG. "Diet and nutrition and their relationship with early childhood dental caries," in Dental Caries - The Selection of Restoration Methods and Restorative Materials ed. London: IntechOpen, 2022, v. , p. 1-11. doi: 10.5772/intechopen.105123.
- Ferreira LG, Silva CA, Ribeiro YJS, Paula-Silva FWG. What you need to know about dental caries dental and how to stop it. Frontiers for Young Minds, v. 11:981, p. 1-8, 2023.
- Mathur VP, Dhillon JK. Dental Caries: A Disease Which Needs Attention. Indian J Pediatr. 2018 Mar;85(3):202-206. doi: 10.1007/s12098-017-2381-6.
- Marshall TA. Dietary assessment and counseling for dental erosion. J Am Dent Assoc. 2018 Feb;149(2):148-152. doi: 10.1016/j.adaj.2017.11.006. PMID: 29389338.
- Marshall TA. Dietary Implications for Dental Caries: A Practical Approach on Dietary Counseling. Dent Clin North Am. 2019 Oct;63(4):595-605. doi: 10.1016/j.cden.2019.06.005.
- PAULA-SILVA FWG. Pré-Natal Odontológico. Editora Santos. 1a Ed. 2023.
- WHO Expert Consultation on Public Health Intervention Against Early Childhood Caries: Report of a Meeting, Bangkok, Thailand, 26-28 January 2016, World Health Organization, Geneva, 2017 (WHO/NMH/PND/17.1). Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.
- World Health Organization. Diet, Nutrition, and the Prevention of Chronic Diseases. Report of a Joint WHO/FAO Expert Consultation. WHO Technical Report Series 916. World Health Organization; 2003. Accessed Maio 2022. http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/42665/WHO_TRS_916.pdf;jsessionid=CCICB3DF42FA021062AAEBBD243BE4B0?sequence=1.