

SAÚDE/ ODONTOLOGIA

Aleitamento materno ajuda a diminuir índice de cárie

Amamentar pelo menos até os 6 meses, como recomenda a OMS, reduz incidência

Pesquisa mostra que continuar a dar à criança o leite materno mesmo após essa idade também é um fator de proteção

FERNANDA CALGARO
DA REPORTAGEM LOCAL

Dar de mamar no peito para o bebê pelo menos até os seis meses de idade, seguindo a recomendação da Organização Mundial da Saúde, ajuda a reduzir o índice de cárie dentária.

E se a criança continuar recebendo leite materno após essa idade também é um fator de proteção contra a cárie.

As conclusões são de uma pesquisa feita para uma tese de doutorado defendida no início do ano na Faculdade de Ciências Médicas da Unicamp.

“Os fatos comprovados não têm relação com outros hábitos ou fatores e independem de quanto açúcar as crianças passaram a consumir e em que época isso foi feito”, afirma Luciano Artioli Moreira, autor da tese e presidente da Associação Brasileira de Cirurgiões-Dentistas. Portanto, segundo ele, as vantagens do aleitamento materno vão ter reflexo na vida da pessoa mesmo após a infância.

Para o estudo, foram investigadas 158 crianças com até 12 anos de idade.

As razões para explicar essa relação Moreira espera encontrar numa nova pesquisa. “É sabido que os anticorpos da mãe presentes no leite são passados para a criança, o que beneficia a sua saúde de modo geral, inclusive a oral”, diz. Além disso, ele explica que o leite materno forma uma película protetora que imuniza a gengiva.

Um outro aspecto é que o ato de sucção feito pelo bebê na hora de mamar também ajuda a desenvolver e a fortalecer os músculos e ossos da face (incluindo os dentes).

O odontopediatra Danilo Antonio Duarte acrescenta outra explicação que pode influenciar na ocorrência de cárie. “Ao amamentar mais no peito, a mãe dá outros alimentos que podem provocar a cárie em menor quantidade”, analisa.

Dos três filhos já adultos da comerciante Maria Isabel Sciascia do Olival, 45, a filha do meio é a que menos cáries teve. “Não sei se é uma coincidência, mas ela foi a única que consegui amamentar até os seis meses de idade. O cuidado com a alimentação e higiene sempre foi o mesmo, mas pode ser que o leite tenha feito diferença”, diz.

Higiene

A pesquisa concluiu ainda que começar a fazer a limpeza oral durante o primeiro ano de vida do bebê também possibilita menor ocorrência de cárie.

Nos bebês ainda sem dentes, é importante passar uma gaze ou uma fralda, massageando a gengiva, o lábio e a língua, com cuidado para não tocar a garganta. Pode ser usada também uma dedeira de silicone.

Ao surgirem os primeiros dentes, a higienização precisa ser intensificada. Com mais de um ano, a criança pode começar a usar uma escova infantil sem pasta de dente, explica a cirurgiã-dentista Adriana Marzoni, autora do “Guia Prático de Odontologia para Gestante e Bebê”, que deve ser lançado no próximo dia 27.

Pode ser usada pasta de dente desde que seja sem flúor. Segundo ela, a criança pequena acaba engolindo parte da pasta. “O excesso de flúor no organismo causa a fluorose, que provoca manchas brancas nos dentes permanentes que ainda nem nasceram.” Quando já souber cuspir, em geral com cerca de quatro anos, a pasta já pode ser trocada por uma com flúor, mas é importante que alguém supervisione a escovação.

IMPACTO DO ALEITAMENTO NA SAÚDE ORAL

Estudo mostra que crianças amamentadas no peito até os seis meses de idade têm menos cáries

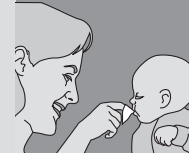
>> Ainda não se sabe ao certo as razões, mas uma das explicações pode estar nos anticorpos da mãe presentes no leite. Além disso,

quando o bebê mama no peito, o ato de sucção ajuda a desenvolver e a fortalecer os músculos e ossos da face (incluindo os dentes)

COMO FAZER A HIGIENE ORAL

>> Começar a fazer a limpeza durante o primeiro ano de vida também diminui a chance de cárie. Confira o método:

Bebês ainda sem dentes



>> Passar suavemente uma gaze (pode ser um pouco umedecida) na gengiva e na língua do bebê, massageando. Deve ser feito uma vez ao dia, de preferência antes de dormir

Bebês com os primeiros dentes



>> Pode continuar a massagem com a gaze, mas é importante também passar essa gaze de leve no dente, usando o polegar e o indicador

A partir do 1º ano



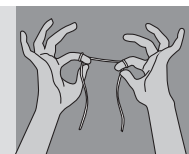
>> Usar uma escova de dente infantil. Se escovar com pasta, deve usar uma sem flúor, já que a criança, em geral, não consegue cuspir. Deve ser feito ao menos três vezes por dia

A partir do 3º ano



>> Se a criança já souber cuspir, pode trocar a pasta infantil pela de adulto

7 anos em diante



>> Com o nascimento dos dentes permanentes, deve-se usar o fio dental. É recomendável o uso antes mesmo dessa idade se os dentes de leite forem muito próximos um do outro

PERGUNTAS

1 O que é a cárie dentária?

É uma doença infecto-contagiosa causada por bactérias presentes na boca que, em situação normal, não fazem mal algum ao organismo. Quando a dieta é inadequada e a higiene bucal, deficiente, as bactérias transformam os resíduos de alimentos depositados entre os dentes em ácido, que ataca o dente.

2 Quais são os sinais?

O primeiro sinal da cárie é uma mancha branca em geral na parte superior do dente e entre os dentes. Essa mancha pode ser revertida com a aplicação de flúor e escovação correta, mas é importante consultar um dentista, que irá recomendar o tratamento correto. Se não for tratada essa mancha, a doença evolui e é formada a cavidade.

3 Como são os sintomas da cárie dentária?

A pessoa pode sentir dor no dente cariado ao mastigar alimentos doces ou ao beber algo quente ou gelado.

4 Quais são os alimentos cariogênicos (que causam cáries)?

São os que apresentam açúcar na sua composição, como doces, chicletes, chocolates, balas, caramelos e refrigerantes. Existem alguns alimentos que escondem o açúcar na sua composição, como o ketchup.

ESCOLHA SEU PRATO

Fotos Karime Xavier/Folha Imagem



939 kcal
Sanduíche de bife à milanesa com queijo e tomate



510 kcal
Sanduíche de churrasco com vinagrete

Produção: Filial. Fonte: RGNutri

MITO OU VERDADE

Mulher que toma pílula demora para engravidar depois?
MITO. De acordo com o diretor do Huntington Centro de Medicina Reprodutiva, Isaac Yadid, o retorno à fertilidade em mulheres que interrompem o uso de anticoncepcionais é semelhante quando comparado ao que interrompem outros métodos contraceptivos. Não há prejuízo da fertilidade.

4 dicas para... parar de fumar



- 1 Se informar sobre os males causados pelo cigarro
- 2 Marcar uma data para parar como, por exemplo, em 30 dias
- 3 Evitar locais onde o fumo é permitido como boates e bares
- 4 Procurar ajuda especializada com médicos ou ambulatórios

Fonte: Humberto Freitas, cardiologista e responsável pelo Ambulatório de Tabagismo do Hospital São Camilo

PALESTRA DISCUTE CÂNCER DE MAMA

A Associação Paulista de Medicina realiza, no dia 14, a palestra “Câncer de Mama”, um evento gratuito que vai abordar diagnóstico, tratamento e os avanços nas técnicas de reconstrução mamária. Mas, a principal preocupação é ressaltar a importância do diagnóstico precoce, com o auto-exame e a mamografia. O encontro integra o Programa de Educação para Saúde (PES). Informações e inscrições pelo telefone: 0/xx/11/3188-4251.

LIVRO ABORDA SEXUALIDADE DE PESSOAS COM DEFICIÊNCIA

O livro “Sexualidade e Deficiências” pretende discutir idéias distorcidas sobre supostas limitações ou exacerbações da sexualidade atribuídas às pessoas deficientes. São abordados temas como o conceito de deficiência, a sexualidade da pessoa com deficiência, seja mental, física ou sensorial, e oferece orientação sexual. Há também uma reflexão voltada a familiares e educadores.



>> Autor: Ana Cláudia Bortolozzi Maia
>> Editora: Unesp
>> Quanto: R\$ 45

+ passei por isso



Marcelo Navarro/Folha Imagem

A psicóloga Aline Paranhos, 29, com a filha Sofia, de 1 ano e 11 meses, que usa escova

A Sofia já se acostumou a escovar os dentes

DA REPORTAGEM LOCAL

Na primeira vez que a Sofia sentou na cadeira de um dentista, ela tinha entre nove e dez meses. Mas, mesmo antes disso, eu já tinha recebido orientações da minha dentista, que é especialista em odontopediatria, sobre a chupeta ideal e que tipo de bico usar para a mamadeira.

A Sofia mamou no peito até

os seis meses de idade. A partir do sexto mês, comecei a dar frutas, água e mamadeira com suco. Depois, passei a dar a mamadeira com leite, mas sem açúcar. Aos poucos, ela deixou de mamar no peito.

Comecei a fazer a higienização oral na hora em que começaram a surgir os dentes.

Quando ela completou um ano, ensinei a usar uma escova para já ir acostumando.

Depois, ela passou a escovar com um pouquinho de pasta sem flúor, porque aí não tem problema se engolir.

Hoje, a Sofia adora escovar os dentes. Quando ela está terminando de tomar o leite antes de ir dormir, ela pede: “Dente, dente”. Ela não tem nenhuma cárie. As pessoas esquecem que a saúde oral é parte da saúde como um todo e não dão importância. (FC)

Provar mamadeira e assoprar comida podem passar bactéria para a criança

DA REPORTAGEM LOCAL

Provar a mamadeira no bico para ver se o líquido está quente antes de dar para o bebê tomar, assoprar a comida da criança e beijar na boca do filho são práticas condenáveis por especialistas.

Ao fazer isso, as bactérias na saliva da pessoa passam para a criança, inclusive as causadoras de cáries dentárias.

“Tão importante quanto fa-

zer a limpeza correta é modificar esses hábitos tão prejudiciais”, afirma a cirurgiã-dentista Adriana Mazzoni. “Pode até acontecer de os pais terem a boca saudável, mas a criança, não. Quando vamos ver, o problema está na boca da babá.”

Chupeta

A chupeta é outro acessório polêmico. “Não existe a mais adequada, mas a menos pior”, diz Robson Frederico Cunha,

professor da odontopediatria da Faculdade de Odontologia da Unesp em Araçatuba.

O ideal é que a chupeta seja ortodôntica, adequada à faixa etária. Segundo ele, as de cano reto causam maiores danos pois estimulam a língua a ficar em uma posição errada. “Apesar disso, a chupeta causa menos mal do que chupar o dedo.”

Adriana concorda: “A chupeta é possível tirar. O dedo, não.” (FC)

Mais Saudável

ALHO FRITO TEM MELHOR ATIVIDADE ANTIOXIDANTE

DA REPORTAGEM LOCAL

Pesquisa realizada na Faculdade de Saúde Pública da USP apontou que o alho tem maior capacidade de combater radicais livres —causadores das doenças degenerativas— se for consumido frito. Segundo a nutricionista Yara Severino de Queiroz, autora do estudo, o alho frito mostrou capacidade de captação de até 65,9% dos radicais livres, enquanto o in natura apresentou apenas 21,7%. O consumo de alho é recomendado por promover ação antimicrobiana, efeitos antivirais, atividades imunológicas, anticancerígenas e antioxidante.



939 kcal
Sanduíche de bife à milanesa com queijo e tomate

510 kcal
Sanduíche de churrasco com vinagrete

Produção: Filial. Fonte: RGNutri

MITO OU VERDADE

Mulher que toma pílula demora para engravidar depois?
MITO. De acordo com o diretor do Huntington Centro de Medicina Reprodutiva, Isaac Yadid, o retorno à fertilidade em mulheres que interrompem o uso de anticoncepcionais é semelhante quando comparado ao que interrompem outros métodos contraceptivos. Não há prejuízo da fertilidade.

4 dicas para... parar de fumar



- 1 Se informar sobre os males causados pelo cigarro
- 2 Marcar uma data para parar como, por exemplo, em 30 dias
- 3 Evitar locais onde o fumo é permitido como boates e bares
- 4 Procurar ajuda especializada com médicos ou ambulatórios

Fonte: Humberto Freitas, cardiologista e responsável pelo Ambulatório de Tabagismo do Hospital São Camilo

PALESTRA DISCUTE CÂNCER DE MAMA

A Associação Paulista de Medicina realiza, no dia 14, a palestra “Câncer de Mama”, um evento gratuito que vai abordar diagnóstico, tratamento e os avanços nas técnicas de reconstrução mamária. Mas, a principal preocupação é ressaltar a importância do diagnóstico precoce, com o auto-exame e a mamografia. O encontro integra o Programa de Educação para Saúde (PES). Informações e inscrições pelo telefone: 0/xx/11/3188-4251.

Plantão Médico

Estudo mostra que celular não interfere em equipamento médico

JULIO ABRAMCZYK
COLUNISTA DA FOLHA

Em algumas áreas dos hospitais é freqüentemente observada a proibição para o uso de telefones celulares.

O motivo alegado é a possível interferência do celular no equipamento utilizado para os necessários cuidados médicos aos doentes.

Entretanto, estudo do médico David Hayes e colaboradores da Divisão de Doenças Cardiovasculares da Clínica Mayo, em Rochester, nos Estados Unidos, publicado na revista “Mayo Clinic Proceedings” deste mês, conclui que os hospitais têm de deixar de proibir o uso do celular em seu recinto.

Os pesquisadores apontam que o uso normal deste telefone no hospital não provoca clara interferência na aparelhagem médica empregada nos pacientes.

A pesquisa ocorreu por meio de 300 testes feitos em um período de cinco meses, sem que acontecesse uma única intercorrência. Foram usados dois telefones celulares de diferentes tecnologias e

192 instrumentos e aparelhos médicos.

Genética

Cerca de 4 mil CDs abordando genética básica foram doados pelo laboratório Roche para a Secretaria Estadual da Educação para uso nas escolas. É apresentada uma introdução à genética, e abordados temas de genética das doenças complexas, farmacogenética e aspectos éticos, legais e sociais dessa área do conhecimento.

O material do CD-ROM sobre genética está também disponível para download no site www.roche.com/home/science/sci-gengen/sci-gengen-cdrom.htm. O projeto foi desenvolvido no Centro Roche de Genômica Médica, na Basileia (Suíça), dirigido pelo pesquisador brasileiro Everson Nogoceke. Nogoceke defendeu mestrado na Universidade Federal do Paraná, fez doutorado na Alemanha e pós-doutorado na Universidade Rockefeller, nos Estados Unidos. Atualmente vive na Suíça.

julio@uol.com.br