

DRA. SAMARA STEIN BARROS

✓ CHECKLIST DE CUIDADOS COM A SAÚDE BUCAL DE BEBÊS E CRIANÇAS PEQUENAS

1 - RESPIRAÇÃO

☐ O bebê respira pelo nariz e não pela boca?

A respiração deve ser exclusivamente nasal para um desenvolvimento saudável.

☐ Os lábios do bebê permanecem fechados durante o sono?

Lábios entreabertos podem indicar respiração bucal e necessidade de avaliação.

☐ O bebê faz barulhinhos ao respirar (chiado nasal, garganta ou pulmões)?

Qualquer chiado pode ser um sinal de obstrução ou dificuldades e deve ser observado.

☐ O bebê apresenta olheiras, cansaço ou irritabilidade ao acordar?

Respirar pela boca pode comprometer o descanso e a oxigenação adequada.

☐ O bebê dorme em uma posição tranquila ou se movimenta muito?

Movimentação excessiva pode indicar dificuldades respiratórias.

💡 Maneira correta:

A respiração deve ser sempre nasal. Se notar alterações, consulte um profissional para evitar impactos na fala, mastigação e desenvolvimento facial.

2 - AMAMENTAÇÃO

☐ O bebê está sendo amamentado diretamente no peito?

A sucção no peito fortalece a musculatura oral e previne problemas futuros.

☐ O bebê já bebe líquidos em copos abertos por volta dos 12 meses?

Mesmo que derrame no início, isso é importante para o desenvolvimento da musculatura e coordenação motora da criança.

Maneira correta:

Amamentação no peito é recomendada para um melhor desenvolvimento, mas se tiver dificuldades procure ajuda profissional. Aos 12 meses, incentive o uso de copos abertos para fortalecer os músculos e ajudar no desenvolvimento.

3 - NASCIMENTO DOS DENTINHOS

☐ O bebê já apresentou os primeiros dentinhos por volta dos 6 meses?

A erupção dos dentes geralmente ocorre entre 6 e 12 meses, mas pode variar.

☐ O nascimento dos dentes está sendo acompanhado por um odontopediatra?

Acompanhar o crescimento dental ajuda a prevenir problemas futuros.

❑ **O bebê está recebendo alimentos adequados para estimular essa fase?**

Oferecer alimentos com diferentes texturas fortalece a musculatura bucal.

💡 **Maneira correta:**

Estimule a mastigação com alimentos adequados e acompanhe o desenvolvimento dos dentinhos com um odontopediatra.

4 - DEGLUTIÇÃO

❑ **O bebê engole corretamente os alimentos sem dificuldades?**

Engolir sem esforço indica um bom desenvolvimento motor oral.

❑ **Há sinais de dificuldades na amamentação ou na pega do peito?**

Se houver dificuldades, pode ser necessário avaliar a funcionalidade da língua.

❑ **O freio da língua já foi avaliado por um profissional?**

Bebês com dificuldades de sucção podem precisar de avaliação do freio lingual.

💡 **Maneira correta:**

O bebê deve conseguir sugar, engolir e respirar de forma coordenada. Qualquer alteração nesses processos deve ser avaliada por um profissional especializado.

5 - MASTIGAÇÃO

- ❑ **O bebê recebe alimentos com diferentes texturas para estimular a mastigação?**

Alimentos mais firmes e variados fortalecem os músculos orais.

- ❑ **Ele já passou pela fase de levar tudo à boca?**

Essa fase é essencial para o desenvolvimento da percepção oral.

- ❑ **A língua do bebê toca o céu da boca corretamente?**

Isso é fundamental para a mastigação e a respiração nasal.

- ❑ **O bebê mastiga com os lábios fechados?**

Mastigar com os lábios fechados evita respiração bucal e melhora a digestão.

- ❑ **O bebê apresenta dificuldades para mastigar ou engolir alimentos?**

Dificuldade pode indicar alterações no desenvolvimento oral.

- ❑ **Há sinais de problemas na mordida (dentes desalinhados, erupção irregular)?**

Dentes desalinhados podem comprometer a mastigação e a fala.



Maneira correta:

Estimule a mastigação com alimentos variados, observe se a língua toca o céu da boca e consulte um especialista caso note dificuldades.

6 - CUIDADOS DE HIGIENE BUCAL

☐ **A escovação começou assim que o primeiro dente apareceu?**

Desde o primeiro dentinho, a higiene bucal deve ser iniciada.

☐ **O bebê usa uma escova macia e pasta com flúor na quantidade recomendada?**

A quantidade de pasta deve ser adequada à idade do bebê:

- *Meio grão de arroz cru (primeiros dentes).*
- *Grão de arroz cru (aos poucos, conforme cresce).*
- *Grão de ervilha (quando já sabe cuspir).*

☐ **O bebê participa do processo, segurando uma escova enquanto o adulto finaliza a escovação?**

Ter uma escova para a criança e outra para os pais ajuda na autonomia.

☐ **A escovação acontece de forma lúdica e tranquila (música, rotina, brincadeira)?**

Criar uma rotina agradável evita resistência da criança.

☐ **O bebê está acostumado a fazer a escovação deitado com a cabeça apoiada?**

Isso facilita a escovação e prepara a criança para consultas odontológicas.

Maneira correta:

A escovação deve ser feita com carinho, transformada em um momento divertido e realizada desde o primeiro dentinho.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

- ❑ **O bebê tem acompanhamento regular com um odontopediatra?**

Avaliações periódicas garantem um desenvolvimento bucal saudável.

- ❑ **Há sinais de dificuldades alimentares, mastigatórias ou respiratórias?**

Alterações nesses processos podem impactar a saúde da criança. O acompanhamento profissional evita problemas na mordida e na respiração, devido a avaliação e diagnóstico oportuno.

Maneira correta:

Acompanhe o desenvolvimento oral do bebê com um profissional e esteja atento a qualquer sinal de alteração.