

A Odontopediatria trocada por miúdos!

Guia prático para os pais:

da primeira consulta ao
acompanhamento ao longo
da infância

MALOCLINIC

Da ciência ao sorriso



A primeira consulta.

Quando e Porquê?!

A primeira consulta deve ocorrer até ao primeiro ano de vida ou assim que erupcionar o primeiro dente de leite. O acompanhamento odontopediátrico desde cedo permite prevenir problemas de saúde oral, promover bons hábitos de higiene e garantir um desenvolvimento saudável da dentição. Estabelecer uma relação de confiança desde o primeiro ano de vida ajuda a criança a sentir-se segura em ambiente clínico. Consultas regulares tornam-se mais simples e naturais, evitando fobias, resistência e ansiedade. Além disso, os pais tornam-se aliados ativos na prevenção, porque compreendem melhor os sinais de alerta e os cuidados necessários em cada fase do desenvolvimento.

O que esperar da primeira consulta

A primeira consulta ou consulta de avaliação serve sobretudo para começar a construir uma relação duradoura e de confiança entre médico, criança e pais e fazer uma avaliação do estado da saúde oral. Durante esta consulta, a criança tem a oportunidade de fazer um primeiro contato com a equipa e com o ambiente de consultório. Para além de uma breve observação dos dentes e gengivas, o odontopediatra fará também algumas questões sobre hábitos alimentares, uso de chupeta, amamentação, entre outros, e terá oportunidade de informar os pais sobre os hábitos de higiene oral a adotar.



Como preparar a **criança** para a consulta

A forma como os pais comunicam sobre a consulta influencia diretamente a forma como a criança a vivencia. Transmitir calma, confiança e naturalidade é essencial para que a ida ao dentista seja encarada como algo positivo e sem medo associado. Frases como "não vai doer" ou "se te portares mal, vamos ao dentista" devem ser evitadas, pois criam tensão ou medo antecipado.

Em vez disso, prefira dizer que o dentista é um amigo, que vai ver os dentinhos e ajudar a cuidar do sorriso.

Fale da consulta com entusiasmo, evitando termos como "dor" ou "medo".

Apresente o dentista como um aliado de um sorriso saudável e bonito.

Traga a escova e pasta da criança ou mesmo o seu brinquedo favorito.

Evite contar experiências suas passadas.

Evite transmitir ansiedade – o seu comportamento será o maior exemplo.

Confie no odontopediatra, este está treinado para conduzir a consulta de forma eficaz e divertida!

Timeline da saúde oral infantil

Um acompanhamento regular e adequado à idade é fundamental para garantir o desenvolvimento saudável da boca e dos dentes. Esta linha cronológica ajuda os pais a perceberem os momentos-chave do crescimento da criança e quais as principais medidas a adotar em cada momento.



0 a 1 anos

- Nesta etapa acontece a erupção dos primeiros dentes.
- Com a erupção do primeiro dente os pais devem iniciar os hábitos de escovagem com uma escova macia e pequena utilizando uma pasta com 1000 ppm de flúor e numa quantidade equivalente a um grão de arroz.
- Agendar a primeira consulta de odontopediatria, para início do acompanhamento preventivo.



1 a 3 anos

- Nesta etapa acontece a erupção de todos os dentes de leite.
- Os pais devem continuar a assegurar os hábitos de escovagem, nomeadamente com uma pasta com flúor e na quantidade de um grão de arroz. A concentração de flúor vai depender do risco de cárie da criança, pelo que deve aconselhar-se com o odontopediatra sobre a concentração indicada para o seu filho. A escovagem deve ser realizada pelo menos duas vezes ao dia, sendo fundamental a escovagem após a última refeição noturna.
- Assim que haja contato entre os dentes é importante introduzir a utilização do fio dentário, nesta fase ainda totalmente realizada pelos pais.
- Até aos 2 anos é importante assegurar o abandono de hábitos como o uso de biberão, chupeta ou chuchar no dedo.



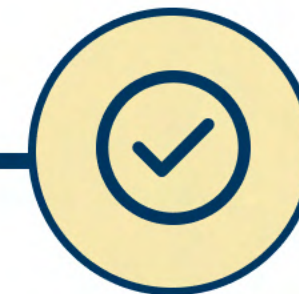
3 a 6 anos

- A dentição decídua, os chamados “dentes de leite”, está completa e é no fim desta fase que se inicia a troca para os dentes definitivos.
- Nesta fase é importante que seja fomentada a autonomia da criança relativamente à escovagem e, portanto, recomenda-se que a criança faça uma primeira escovagem seguida de uma escovagem efetiva por parte dos pais e onde se inclui o uso do fio dentário.
- A quantidade de pasta deverá ser agora equivalente a uma ervilha. Caso a criança já apresente dentição definitiva deverá passar a utilizar uma pasta com 1450 ppm de flúor.
- Nesta fase é importante o acompanhamento do desenvolvimento dento-esquelético e avaliação da necessidade de intervenção da Ortopedia Funcional dos Maxilares.



6 a 8 anos

- Nesta fase prossegue a troca para a dentição definitiva.
- A criança deve iniciar a escovagem de forma autónoma utilizando movimentos suaves e circulares em todas as superfícies dos dentes e junto à linha da gengiva. É fundamental a supervisão dos pais para garantir que a escovagem é bem realizada e que a criança não engole pasta.
- Uma vez que a destreza manual é maior, recomenda-se também a utilização autónoma do fio dentário, com a ajuda dos pais sempre que necessário.



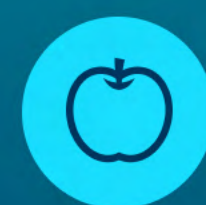
A partir dos 8 anos

- Nesta fase a dentição definitiva fica completa.
- A criança já possui a coordenação motora adequada para fazer uma escovagem autónoma eficaz. É importante que os pais continuem a fomentar bons hábitos de higiene oral com pelo menos duas escovagens por dia e utilização de fio dentário à noite, para prevenir o aparecimento de cárie nos dentes definitivos.
- Quando a criança já apresentar a maioria da dentição definitiva é importante avaliar o crescimento facial e dentário e a necessidade de tratamento ortodôntico.

De forma transversal em todas estas etapas é importante:



Manter consultas regulares a cada 6 meses, para acompanhamento preventivo e identificação precoce do risco de cárie e de má oclusões.



Promover uma alimentação equilibrada evitando alimentos processados e ricos em açúcar.



Uma equipa dedicada e um espaço especialmente pensado para os mais pequenos

Na MALO CLINIC os mais pequenos são recebidos por uma equipa com prática exclusiva em odontopediatria e formação específica em técnicas de abordagem comportamental, que lhe permite lidar com o receio e a ansiedade que tantas vezes caracterizam as primeiras vistas ao dentista.

Sabemos que cada criança é única. Por isso, apostamos num modelo de consulta personalizado, com uma atenção especial às emoções da criança, promovendo segurança, empatia e confiança desde o primeiro contacto.

Dispomos de áreas e gabinetes desenhados à medida dos mais pequenos: mobiliário e equipamentos adaptados à sua estatura e uma decoração acolhedora, lúdica e estimulante, que torna o ambiente mais familiar e confortável.

As consultas com uma duração entre 20 a 30 minutos, são intencionalmente, mais curtas e dinâmicas, com pausas sempre que necessário e uma abordagem de reforço positivo ao longo de todo o atendimento. Celebramos cada conquista – desde abrir a boca até colaborar com o exame – com palavras de incentivo, e no final da consulta há sempre uma lembrança simbólica, que ajuda a criança a associar a visita ao dentista a uma experiência divertida!

O Reino da Boca Aberta:

Um conto para os mais pequenos

Este conto foi especialmente criado para que os mais pequenos conheçam, de forma mágica e divertida, o ambiente do consultório e as pessoas que cuidam da saúde dos seus dentinhos.

Texto de Bruno Queridinha, Médico Dentista na **MALO CLINIC** | Ilustração de Gabriela Tonini

A whimsical illustration of a magical portal made of soap bubbles in a forest. The portal is a vertical rectangle with a rainbow-colored border and a purple interior, filled with floating soap bubbles. It is flanked by two large, leafy green trees with brown trunks. The background shows a blue sky with white clouds and a green ground. The text is in white, sans-serif font.

Hoje é um dia muito
especial. Estás pronto
para uma aventura?

Imagina que, bem diante dos teus olhos, aparece
um portal mágico — feito de bolinhas de sabão brilhantes,
que flutuam devagar, cintilando com as cores do arco-íris.

O ar ao redor está calmo, só se ouve o leve estalar das bolinhas a rebentarem suavemente, como pequenos fogos de artifício que não assustam, só encantam.

E então, sentes uma voz suave a chamar-te, como se viesse do fundo do coração:

— Olá, querido Rei! Já estás pronto para entrar no Reino da Boca "A"Berta?





O teu coração bate mais forte.
Passas a mão pelo cabelo, sentes uma
pontinha de curiosidade misturada
com excitação. Com um passo decidido,
atravessas o portal.

Num instante, sentes uma coroa leve
e quente pousar na tua cabeça.
Ela brilha com estrelinhas que
pisçam devagar, como se te dissessem:

"Aqui, tu és o Rei!".

Mas... para quê ser Rei? Perguntas em silêncio. E a resposta chega pelo ar, numa melodia doce:

— A tua missão é muito importante: encontrar e restituir o brilho do Cristal do Riso Eterno. Ele mantém o nosso reino feliz e cheio de sorrisos brilhantes. Mas não te preocupes, não vais sozinho!

Enquanto ouves estas palavras, uma luz suave começa a brilhar à tua frente. É Dona Luz, a senhora do candeeiro mágico. Ela aproxima-se devagar, sorrindo com os olhos.

— Olá, Rei! — diz com voz calma — Eu vou iluminar os caminhos escuros para que nada te assuste. Vem comigo, e vais ver como o mundo pode ser cheio de cores bonitas.



Segues Dona Luz por entre caminhos que brilham e mudam de cor a cada passo. O chão parece um tapete de nuvens macias, e o ar tem um cheirinho doce, como flores frescas.

De repente, uma brisa fresca envolve-te, leve como uma pena que toca a pele. É Ana Estesia, a fada da calma. Ela voa à tua volta, espalhando um pó brilhante que faz um som muito suave — um PLIM! mágico que parece acalmar o próprio ar.

— Sente esta calma — diz Ana Estesia com voz suave — Eu estou aqui para que nada te incomode. A minha magia vai ajudar-te a sentir apenas paz e segurança.

Tu respiras fundo e, sem te dares conta, o nervoso vai-se embora. Começas a sentir-te forte e tranquilo.



Eis que surge Sir Chupim, o cavaleiro de armadura reluzente, com uma tromba comprida e divertida. Ele move-se com cuidado, aspirando tudo o que possa atrapalhar a tua aventura.

— Não te preocupes, Rei! — diz ele com um sorriso confiante — Eu cuido da limpeza para que nada te impeça de continuar.



Ao lado dele, ouves risadinhas e jatos de água fresquinhos. É o Mestre Bufas, soprando pequenas nuvens que refrescam o ar e fazem o caminho brilhar ainda mais.

— Estou aqui para te ajudar — diz Bufas, soprando com alegria — Juntos vamos fazer do teu caminho uma festa de frescura!

Quando o caminho parece ficar mais complicado, um brilho rápido e alegre aparece. É Zig-Zig, a pequena criatura redonda que gira e dança em círculos, afastando qualquer obstáculo teimoso.

- Zig-zig! — dizes, sorrindo — Obrigado por estares comigo!
- Sempre ao teu lado! — responde ele com voz alegre e rápida.



Finalmente, sentes uma presença calma e forte ao teu lado: o Guardiã do Reino da Boca Aberta, o teu companheiro fiel, que no mundo real é o dentista.

— Vais ver que juntos vamos conseguir — diz ele com um sorriso amigo — Estou aqui para te guiar, sem pressas, passo a passo.



Seguindo o caminho, com os teus amigos mágicos e o Guardião ao teu lado, avanças até que, num raio de luz forte e quente, aparece o Cristal do Riso Eterno. Ele brilha como um sol pequenino, cheio de vida.

Sentiste uma alegria enorme dentro do peito. Sabes que foste o verdadeiro herói da aventura, e que, com coragem e ajuda, conseguiste trazer a luz do Cristal de volta ao Reino.

